

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЦЕНТР ПО ЛЕДОВЫМ ВИДАМ СПОРТА»**

РАССМОТРЕНО:

на заседании
методического совета

КГАУ ДО «СШ

«Центр по ледовым видам
спорта»

ПРИНЯТО:

решением

тренерско-

педагогического совета

КГАУ ДО «СШ

«Центр по ледовым видам
спорта»

УТВЕРЖДЕНО:

приказом

директора

КГАУ ДО «СШ

«Центр по ледовым видам
спорта»

приказ № 84

от 14.07.2026

протокол

№ 19, от 19.05.2026

протокол

№ 19, от 19.05.2026



А.Я.Песегова

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

по этапам спортивной подготовки:

начальной подготовки – 3 года;

учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет;

совершенствования спортивного мастерства – без ограничения;

высшего спортивного мастерства – без ограничения.

срок реализации программы: минимум 8 лет

Красноярск 2026

Программу разработали:

С.Н. Рукосуева – замдиректора по УВР.

Т.В.Давлетбаева – зам. директора по СР.

В.В. Зорин – инструктор – методист.

Рецензенты:

1.Доцент, к.п.н. замдекана по учебной работе ИФКСиТ СФУ , Н.В. Соболева

Конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек): дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана для спортивных школ и организаций, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек), утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022, № 995 и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек)», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26.09.2025, № 765.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	7
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	27
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КОНЬКОБЕЖНОМУ СПОРТУ (ДИСЦИПЛИНА ШОРТ-ТРЕК).....	43
V.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ	58

І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек)» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по конькобежному спорту (дисциплина шорт-трек), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек) утвержденным приказом Министерства спорта России от 26.09.2025, № 765 (далее - ФССП) и с учётом основных положений:

- Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127 «О внесении изменений в Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 № 999;
- Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16.08.2013 № 645;
- Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении методических рекомендаций по проведению научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва» от 27.08.2020 № 648;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018, №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020, 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне" (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 23 марта 2020 г. № 241, Правила вида спорта Конькобежный спорт(дисциплина шорт-трек), (далее – Правила соревнований).

При составлении Программы были учтены данные новейших научных исследований и следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима учащихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учётом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определённых спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учётом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей учащегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач (по мере повышения уровня спортивного мастерства учащегося доля специальной физической подготовки в общем объёме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учётом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки учащегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление учащегося на соревнованиях соответствующего уровня).

2. Целью реализации 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, подготовка шорт-трекистов

высокой квалификации для спортивных сборных Красноярского края.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач;

этап начальной подготовки

оздоровительные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию учащихся;

- воспитание и закрепление мотивации к здоровому образу жизни через потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом

образовательные:

- создание условий, способствующих выявлению и развитию интереса учащихся к систематическим занятиям фигурным катанием на коньках;

- формирование умений выполнять учебные задания

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями.

- физическому развитию всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой

спортивные:

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в беге, ходьбе, прыжках;

- воспитание основных физических качеств;

- заложить и развивать навыки скольжения и владения коньком

- обучение основам технике конькобежного спорта

учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)

оздоровительные:

- дальнейшее укрепление здоровья;

образовательные:

- морально-волевая подготовка шорт-трекиста;

- закрепление мотивации к занятиям видом спорта конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек);

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- повышение теоретических знаний, особенно в вопросах избранного вида спорта;

спортивные:

- отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий видом спорта конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек);

- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;

- подготовка спортивного резерва по виду спорта конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек);

- физическое совершенствование и освоение техники конькобежного спорта

этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек);
- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе планов, разработанных в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки и Программы;
- завершение работы по созданию прочной базы общей физической подготовленности;
- повышение уровня развития основных физических качеств шорт-трековиков и эффективность их реализации (утилизации);
- дальнейшее совершенствование техники бега на коньках, и применение полученных технических умений на соревнованиях;
- продолжение работы по воспитанию трудолюбия, настойчивости, чувства ответственности перед коллективом за свои выступления, патриотизма, гордости за высокое звание Российского спортсмена.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Наполняемость групп определяться на основании единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек)».

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с первого по третий год обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого и пятого года обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

(приложение № 01 к ФССП):

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления	Наполняемость (чел)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	2-5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Объем учебно-тренировочных занятий устанавливается в Программе в соответствии с возрастом и уровнем спортивной квалификации обучающихся и выражается в годовом объеме часов по отдельным этапам спортивной подготовки и не должен превышать следующей нагрузки (приложение № 02 к ФССП).

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	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
Общее количество часов в год	234 312	312 416	520 728	728 936	1040 1248	1248 1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике (приложение № 03 к ФССП)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической	-	14	18	18

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

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек)» указывается количество соревнований в соответствии с Календарным планом Союза конькобежцев России, планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноярского края, официальных физкультурных мероприятий города Красноярска, спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях период обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце учебного года.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, выполнение требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта шорт-трек;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта шорт-трек;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Объем соревновательной деятельности (приложение № 04 к ФССП)

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	ПСШ -2	ПСШ -3 ПГ	ПСШ, ПГ, ПК - 6	ПСШ, ПГ, ПК, ВС – 9	ПСШ, ПГ, ПК, ВС – 10	ПСШ, ПГ, ПК, ВС – 9
Отборочные	-	ПГ, ПК-1	ПСШ, ПГ, ПК-4	ПСШ, ПГ, ПК, ВС – 5	ПСШ, ПГ, ПК, ВС – 6	ПСШ, ПГ, ПК, ВС – 6
Основные	ПГ -1	ПСШ, ПГ, ПК, ВС-1	ПК, ВС-2	ПК, ВС-3	ПК, ВС, МС-5	ПК, ВС, МС-12

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 05 к ФССП).

Параметры	Начальная подготовка		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Кол-во часов в год	234	312	520	728	1040	1248
	312	416	728	936	1248	1664
Кол-во занятий в год	208	208	260	260	260	312
	260	156		312	312	
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Кол-во занятий в	3-5	3-4	5	5-6	5-6	6

неделю						
Продолжительность одного занятия ч	1,1.5,2	2	1,2,3	1,2,3	4	1,4,5
Вариант построения недельного цикла (дни x час)	1x3 1.5x1 2x3	2x3 2x4	2x5 3x4,2x1	3x4,2x1 3x6	4x5 4x6	4x6 5x6,1x2
Общая физическая подготовка (%)	47-61	39-51	38-44	32-42	20-28	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-24	27-35	26-33	32-42	32-40	40-50
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	3-4	3-4	5-6	6-10
Техническая подготовка (%)	17-21	17-21	19-23	17-21	17-23	17-24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7	9-13	10-14
Инструкторская и судейская практика (%)	0.5-1	1-3	3-4	5-6	5-6	5-6
Медицинское, МБО, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, в часах, рассчитываются на учебно-тренировочный год, в зависимости от установленной тренеру-преподавателю учебно-тренировочной нагрузки на соответствующий учебно-тренировочный год. Исходя из этого, составляется годовой учебно-тренировочный план, в часах, на соответствующий учебный год.

Учебно-тренировочный процесс по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки составляет 52 недели и должен вестись в соответствии с **учебно-тренировочным планом** (включая четыре-шесть недель весеннего переходного периода самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий, применением инструкторской практики;
- учебно-тренировочные мероприятия;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий; спортивные соревнования; судейская практика; контрольные мероприятия; медико-биологические исследования; восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка составляет не более 10% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом учреждения.

Режим занятий.

Образовательный процесс в спортивной школе осуществляется в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «шорт-трек».

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

При зачислении в группы по программе спортивной подготовки, качество подготовки обучающегося должно соответствовать нормативам общей, специальной физической, технической подготовки и иметь соответствующий спортивный разряд, присвоенный приказом министерства спорта Красноярского края. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса - 01 сентября календарного года и окончания учебно-тренировочного процесса - 30 августа календарного года с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – учебный год), в которых планируется участие обучающихся.

Спортивная школа использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- а) *перспективное*, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

б) *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

в) *ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

г) *ежемесячное*, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении;

д) *объединяет* (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

е) *проводит* (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

При комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

7. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А так же к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Задачи:

1. Способствовать формированию у занимающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации.
2. Формировать осознанное восприятие занимающимися ценности своего здоровья.
3. Научить обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей.
4. Развивать познавательный интерес, творческой способности занимающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности.
5. Создавать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей.
6. Организовать работу по созданию условий для самовыражения и самореализации занимающихся физкультурно-спортивной направленности.
7. Развивать ключевые компетенции личности (учебной, исследовательской социально-личностной, коммуникативной, организаторской деятельности).

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии; - приобретение навыков в судействе в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к спортивным судьям;	В течении года

1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения УТЗ в качестве помощника тренера-преподавателя; ведение дневника самоконтроля; - формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к УТЗ и соревновательным процессам; - коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований; - проведение наиболее простых по содержанию тренировочных занятий учащимися.	В течении года
2.	Здоровье сберегающая деятельность		
2.1	Организация и проведение мероприятий , направленных для формирования ЗОЖ	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов) -подготовка пропагандистских акций по формированию ЗОЖ.	В течении года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня и отдыха; -разъяснения по основам рационального питания; -проведение ряда бесед по гигиене тела спортсмена и физиологии в спорте, восстановительных мероприятий после тренировки, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета	В течении года
2.3	Антидопинговые мероприятия	- проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга; - консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства; - обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью; - разучивание занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; -увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте -Сдача теста РУСАДА и получение подтверждающего сертификата (ежегодно)	В течении года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка	-проведение занятий «Значение Государственной символики РФ»; -изучение «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения».	В течении года
3.2	Практическая подготовка	-проведение информационных часов «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья Участие: -ФиСММ, спортивные соревнования, парады, церемонии открытия (закрытия) -тематические праздники. проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей)	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка	- тематические вечера, встречи с интересными людьми, известными спортсменами; -обсуждение кинофильмов и книг о спорте -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	течении года
5.	Другое направление работы		
5.1	Профилактика неспортивного поведения	Проведение бесед на темы: «Ущерб здоровью наносимый табаком» «Жизнь прекрасна без наркотиков» «Спайсы в чем вред, отличие от курения» «Умеешь ли ты решить свои проблемы» «Алкоголь и спорт» «Если тебе трудно, это не значит, что не стоит жить» Вредные сайты интернета «Мы разные, но мы вместе» о взаимоотношениях в команде «Пристрастия, уносящие жизнь» «Уголовная ответственность в 14 лет» «Мир и терроризм».	В течении года
5.2	Организация внешкольной работы	- организация работы с СОШ обучающихся; - проведение ежемесячного контроля успеваемости по дневникам; - проведение родительских собраний; - организация совместной деятельности по воспитанию детей, тренера-преподавателя и родителей.	В течении года

5.3	Общекультурное воспитание	Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях; -проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: - конкурсы, тематические праздники, посещение музеев, выставок, походы.	В течении года
5.4.	Требования к инвентарю, оборудованию, спортивной экипировке.	Теоретические занятия, беседы: Общая характеристика инвентаря, оборудования и экипировки, необходимых для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Типы коньков и ботинок для шорт-трека, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки, камни для точки коньков. Одежда шорт-трекиста. Проведение Беседы: - безопасность в быту, на детских площадках, объектах транспортной и иной инфраструктуры; -предупреждение дорожно-транспортных происшествий с детьми; - безопасность на природных объектах (водоемах, лесу, на льду); - безопасное поведение при пожаре; - безопасность при контакте с представителями флоры и фауны; - профилактика детских отравлений и инфекционных заболеваний; - безопасность в сети Интернет Проведение Беседы: - безопасность в быту, на детских площадках, объектах транспортной и иной инфраструктуры; -предупреждение дорожно-транспортных происшествий с детьми; - безопасность на природных объектах (водоемах, лесу, на льду); - безопасное поведение при пожаре; - безопасность при контакте с представителями флоры и фауны; - профилактика детских отравлений и инфекционных заболеваний; - безопасность в сети Интернет	В течении года

В календарный план воспитательной работы могут выноситься изменения, в связи с запросами на исполнение мероприятий Министерства спорта Красноярского края и министерства образования

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов. Обучающийся обязан знать следующие нормативные документы: --Международный стандарт ВАДА по тестированию;

--Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

--Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

План антидопинговых мероприятий составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися).

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья

спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Этап начальной подготовки		
Основы здорового образа жизни	Теоретическое занятие	1 раз в год
«Спорт – это арена для честной борьбы, где неприемлем обман»	Тематический час	1 раз в год
«Честная игра», «Чистый спорт», «Настоящий спортсмен»	Онлайн карточки на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год (январь, февраль)
«Ценности спорта»	Онлайн курс на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год (январь, февраль)
«Играй честно»	Антидопинговая викторина (тестовое задание)	1 раз в год
«Скажем «НЕТ!» нечестному спорту»	Веселые старты	1 раз в год
«Допинг – глобальная проблема современного спорта»	Ознакомительный курс в игровой форме	март-апрель
«Роль родителей в процессе формирования здорового образа жизни»	Родительское собрание	1-2 раза в год (апрель, сентябрь)
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		
Деятельность основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом (МОК), Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством «ВАДА», Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА»)	Теоретическое занятие	В течение года
«Честная игра», «Чистый спорт», «Настоящий спортсмен», «Окружение», «Правила в спорте», «Спортивное поведение»	Онлайн карточки на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год (январь, февраль)

«День чистого спорта»	Спортивное мероприятие	Международный День чистого спорта
«Честный спорт - альтернатива допингу»	Викторина (тестовое задание)	1 раз в квартал (февраль, май, август, ноябрь)
«Допинг. Победа или здоровье?»	Эссе	1 раз в год
«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание	1-2 раза в год (апрель, сентябрь)
«Медицинские аспекты антидопинга»	Тематический час	1 раз в месяц
«Антидопинг» (сертификат)	Онлайн курс на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
«Антидопинг» (сертификат)	Онлайн курс на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год
Деятельность основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом (МОК), Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством «ВАДА», Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА»)	Теоретическое занятие	В течение года
«Санкции за нарушение антидопинговых правил»	Викторина (тестовое задание)	1 раз в квартал (февраль, май, август, ноябрь)
«Медицинские аспекты антидопинга – (международный стандарт «Запрещенный список»))»	Тематический час	1 раз в месяц (январь)
«Молодежь против допинга	Конкурс материалов для СМИ и плакатов	В течение года

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Цель - подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены тренировочных групп, могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся проходящие спортивную подготовку в тренировочных группах, должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем. Необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в техники выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол.

С третьего года обучения в учебно-тренировочных группах должны шире привлекать в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

Спортсмены спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Лица проходящие спортивную подготовку могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

№	задачи	Виды заданий	Сроки реализации
---	--------	--------------	------------------

1	Освоение методики проведения УТЗ по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	- самостоятельное проведение подготовительной части УТЗ; - самостоятельное проведение занятий по ОФП; - обучение основным техническим элементам и приемам; - составление комплексов упражнений для развития физических качеств; - подбор упражнений для совершенствования техники упражнений; - ведение дневника самоконтроля УТЗ.	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) до трех лет
2	Освоение методики проведения СММ	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) свыше трех лет
3	Освоение обязанностей судьи, секретаря.	Судейство соревнований внутри школы (первенство школы, сдача требований КПН, контрольные срезы)	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления.

Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, тепло терапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства: 1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены и иммуномодуляторы. 5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 6. Стимуляторы кроветворения. 7. Антиоксиданты. 8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии.

При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим

широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки.
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, лимфодренаж, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) свыше трех лет Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики.	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) свыше трех лет Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий. течение всего периода реализации спортивной подготовки с

	13Энзимы	учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. 50 Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек)», выданное врачом ККФСД и в возрасте, предусмотренном данной программой.

В течении всего года ведется контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, не имеющий допуск к тренировочным занятиям, соревновательным мероприятиям не допускается.

Освоению занимающимися высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности и в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от соревнований день и после соревновательного микроцикла;
- после микроцикла соревнований и перманентно.

Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. По итогам освоения программы, применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе *начальной подготовки*:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники скоростного бега на коньках;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;
- ежегодно выполнять КПН по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации: юношеский разряд.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится девять лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки.

При этом при комплектовании групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (*этапе спортивной специализации*)

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек)» и успешно применять их в ходе проведения УТЗ и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим УТЗ;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушения;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня и краевого уровня;
- ежегодно выполнять КПН по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации: КМС/МС.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек)» и успешно применять их в ходе проведения УТЗ и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим УТЗ, спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- применять основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- закрепить и углубить знания об антидопинговых правилах;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушения;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня и краевого уровня;
- ежегодно выполнять КПН по видам спортивной подготовки;
- получить или подтвердить уровень спортивной квалификации: КМС/МС.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек)» и успешно применять их в ходе проведения УТЗ и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим УТЗ, спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- применять основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- закрепить и углубить знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушения;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня и всероссийского уровня;
- ежегодно выполнять КПН по видам спортивной подготовки;
- получить или подтвердить уровень спортивной квалификации: КМС/МС.

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившие требования, необходимые для зачисления в учебно-тренировочные группы, согласно нормативам по физической подготовке, установленным учреждением для этой возрастной группы.

Уровень спортивной квалификации для зачисления на этапы подготовки:

Совершенствования спортивного мастерства:

- до одного года обучения зачисление обучающихся, имеющих спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»;
- свыше одного года подтверждение обучающимися норматива спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (1р в 3 года);

Высшего спортивного мастерства:

- Выполнение нормативов Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России». Подтверждение спортивного норматива «Мастер спорта России»- динамика результатов.

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

12. Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня *спортивной квалификации*.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают контрольное тестирование.

Результатом сдачи контрольного тестирования является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

12.1 Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе начальной подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

бег 30 м; 2) челночный бег 60 м; 3) Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу; 4) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); 5) Челночный бег 3х10 м; 6) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 7) Тройной прыжок в длину с места, см; 8) Прыжок в верх с места со взмахом руками, см; 9) бег 2000 м.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

12.2 Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по

результатам тестирования на основе комплекса упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 30 м; 2) бег 60 м; 3) бег 1500 м; 4) Сгибание разгибание рук в упоре лежа; 5) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); 6) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ; 7) Тройной прыжок в длину с места, см; 8) бег 1000 м; 9) бег 3000 м; 10) наличие 3,2,1 юношеского спортивного разряда, для периода обучения до трёх лет; 11) наличие 3,2,1 спортивного разряда, для периода обучения свыше трёх лет.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации

12.3 Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 30 м; 2) бег 60 м; 3) Сгибание разгибание рук в упоре лежа; 4) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); 5) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 6) бег 2000 м; 7) бег 3000 м; 8) наличие спортивного разряда - КМС

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации

12.4 Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе высшего спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 60 м; 2) бег 2000 м; 3) бег 3000 м; 4) Сгибание разгибание рук в упоре лежа; 5) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); 5) бег на роликовых коньках 2000 м ; 6) десятерный прыжок в длину с места , м ; 7) наличие спортивного разряда - МС

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

1. Тест должен соответствовать анатомо-физиологическим и функциональным возможностям испытуемого;
2. Необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;
3. Перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;
4. Оценке физической подготовленности должно предшествовать ее тестирование;
5. Выполнение тестов (их реализация) должно занимать от одного до трех занятий.

Возможность оценки физического состояния испытуемых существенно расширяется, если в процессе использования тестовых программ регистрировать физиологические параметры.

Перевод на следующий этап подготовки осуществляется на основании результатов сдачи нормативов, согласно Плана проведения контрольных мероприятий и локальным нормативным актам учреждения – Положением «Порядок и основание перевода, отчисления и восстановления» утвержденными в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта фигурному катанию на коньках. Определение регламента выполнения нормативов относится к компетенции учреждения (например, предоставление нескольких попыток для выполнения, установление бальной системы, минимального среднего балла по выполнению всех нормативов и использование другие варианты).

По итогам сдачи результатов нормативов общей физической и специальной физической подготовки обучающийся должен показать рост показателей в сравнении с предыдущим годом.

12.5 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки для зачисления и перевода спортсменов

12.5.1 Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода спортсменов на **этап начальной подготовки** по виду спорта «Конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек)»

№ п/П	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2	Бег на 60м	с	не более		не более	
			11,9	12,4	11,5	12,0
1.3	Сгибание и	Количес	не менее		не менее	

	разгибание рук в упоре лежа на полу	тво раз	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 3х10м	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 2000м	мин, с	без учета времени		без учета времени	

*Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы начальной подготовки второго и третьего годов обучения разрабатываются тренерским советом КГАУДО СШ Центр по ледовым видам спорта

12.5.2 Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода спортсменов на учебно – тренировочный этап (углубленная специализация) по виду спорта «Конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек)»

№ п/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2	Бег на 60м	с	не более	
			10,4	10,9
			не более	
1.3	Бег на 1500м	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 1000м	мин, с	не более	
			-	4.30
2.3	Бег 3000м	мин, с	не более	
			13	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды- 3,2,1 юношеские разряды	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды- 3,2,1 разряды	

*Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы тренировочного этапа 2-5 годов обучения разрабатываются тренерским советом КГАУДО СШ Центр по ледовым видам спорта

12.5.3 Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода спортсменов на **этапе совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта «Конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек)»

№ п/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2	Бег на 60м	с	не более	
			8,2	9,6
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	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 2000м	мин, с	не более	
			-	11.40
2.2	Бег на 3000м	мин, с	не более	
			12.50	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

*Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапа совершенствования спортивного мастерства 2-3 годов обучения разрабатываются тренерским советом КГАУДО СШ Центр по ледовым видам спорта

12.5.4 Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода спортсменов на **этапе высшего спортивного мастерства** по виду спорта «Конькобежный спорт(дисциплина шорт-трек)»

№ п/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3	Бег на 3000м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			36	15
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	см	не менее	
			+11	+15

	скамьи)			
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на роликовых коньках 2000м	мин, с	не более	
			5.04	5.30
2.2	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			26	23
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд « мастер спорта России»			

*Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапа высшего спортивного мастерства разрабатываются тренерским советом КГАУДО СШ Центр по ледовым видам спорта

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений: бег 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.

чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Обучающийся со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски.

прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.

подъем туловища (кол-во раз в мин.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, а также количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена (приложение 1 и 2).

Учитывая особенности и условия работы в СШ, а также задачи этапа подготовки, специализацию по конькобежному спорту (дисциплина шорт-трек), комплекс тестов по ОФП, СФП и ледовой подготовке для тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства можно изменять в соответствии с уровнем подготовленности фигуристов.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся СШ. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований в установленные сроки,

(октябрь-ноябрь, апрель-май – ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования спортсменов по указанной программе.

1) Бег 30,60 м с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2) Бег на 1000, 1500, 2000 и 3000 метров. Условия те же.

3) Челночный бег 3х10 м. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее.

4) Прыжок в длину с места – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление.

5) Прыжок вверх – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой, по методике Абалакова.

6) Подтягивание в висе на перекладине. Выполняет из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины.

7) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Выполняют из положения выполняется из исходного положения, стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

8) - Тройной и десятикратный прыжок в длину с места выполняется на любой ровной поверхности. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, полет в первом шаге, второе отталкивание, полет во втором шаге, третье отталкивание и далее полет и приземление на две ноги. Чередование ног в прыжке производится поочередно, то есть с двух ног – на левую, затем – на правую, после – на левую, завершающее приземление осуществляется на две ноги.

9) - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение.

10) - бег на роликах 2000м выполняется на роликодроме или подходящем по качеству асфальт-бетонного покрытия размеченном участке не являющимся проезжей частью автодороги.

Предварительно все обследуемые спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам.

12.6.1 Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП 1-3го года обучения на этапе начальной подготовки

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши			Девушки		
		Этап начальной подготовки (год обучения)					
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Общая физическая подготовка							
Бег, 30 м, с	5	5,9	5,7	6,1	5,9		
	4	6,0	5,8	6,2	6,0		
	3	6,1	5,9	6,3	6,1		
	2	6,2	6,0	6,4	6,2		
Набрать не менее 3 баллов							
Бег, 60 м, с	5	11,3	10,9	11,8	11,4		
	4	11,5	11,1	12,0	11,6		
	3	11,7	11,3	12,2	11,8		
	2	11,9	11,5	12,4	12,0		
Набрать не менее 3 баллов							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	5	13	16	8	10		
	4	12	15	7	9		
	3	11	14	6	8		
	2	10	13	5	7		
Набрать не менее 3 баллов							
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	5	+5	+7	+6	+8		
	4	+4	+6	+5	+7		
	3	+3	+5	+4	+6		
	2	+2	+4	+3	+5		
Набрать не менее 3 баллов							
Челночный бег, 3 х	5	9,1	8,8	9,4	9,0		

10 м, с	4	9,3	9,0	9,6	9,2
	3	9,5	9,2	9,8	9,4
	2	9,6	9,3	9,9	9,5
Набрать не менее 3 баллов					
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см	5	145	155	135	145
	4	140	150	130	140
	3	135	145	125	135
	2	130	140	120	130
Набрать не менее 3 баллов					
Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений					
Специальная физическая подготовка					
Тройной прыжок в длину с места, см	5	495	515	485	505
	4	490	510	480	500
	3	485	505	475	495
	2	480	500	470	490
Набрать не менее 3 баллов					
Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	5	23	26	18	20
	4	22	25	17	19
	3	21	24	16	18
	2	20	23	15	17
Набрать не менее 3 баллов					
Бег на 2000 м	5	без учета времени		без учета времени	
Набрать не менее 3 баллов					
Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений					

12.6.2. Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП на учебно-тренировочном этапе

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		Этап учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Общая физическая подготовка			
Бег, 30 м, с	5	5,2	5,5
	4	5,3	5,6
	3	5,4	5,7

	2	5,5	5,8
Набрать не менее 3 баллов			
Бег, 60 м, с	5	10,0	10,5
	4	10,2	10,7
	3	10,3	10,8
	2	10,4	10,9
Набрать не менее 3 баллов			
Бег, 1500 м, с	5	7.40	8.05
	4	7.50	8.15
	3	8.00	8.25
	2	8.05	8.29
Набрать не менее 3 баллов			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	5	23	14
	4	21	12
	3	19	10
	2	18	9
Набрать не менее 3 баллов			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	5	+8	+9
	4	+7	+8
	3	+6	+7
	2	+5	+6
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	5	175	160
	4	170	155
	3	165	150
	2	160	145
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений			
Специальная физическая подготовка			
Тройной прыжок в длину с места, см	5	545	530
	4	540	525
	3	535	520
	2	530	515
Набрать не менее 3 баллов			
Бег на 1000 м	5	-	4.15
	4	-	4.20
	3	-	4.25
	2	-	4.30

Набрать не менее 3 баллов			
Бег на 3000 м	5	12.40	-
	4	12.45	-
	3	12.50	-
	2	13.00	-
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Первый юношеский спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд
		Второй юношеский спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд
		Третий юношеский спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Первый спортивный разряд	Первый спортивный разряд
		Второй спортивный разряд	Второй спортивный разряд
		Третий спортивный разряд	Третий спортивный разряд
Выполнение требований квалификации ЕВСК по Конькобежному спорту (дисциплина шорт-трек)			

12.6.3.Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП на этапе спортивного совершенствования

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		Этап совершенствования спортивного мастерства	
Общая физическая подготовка			
Бег, 30 м, с	5	4,3	4,6
	4	4,4	4,7
	3	4,5	4,8
	2	4,6	4,9
	1	4,7	5,0
Набрать не менее 3 баллов			
Бег, 60 м, с	5	7,8	9,2
	4	7,9	9,3

	3	8,0	9,4
	2	8,1	9,5
	1	8,2	9,6
Набрать не менее 3 баллов			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	5	40	19
	4	39	18
	3	38	17
	2	37	16
	1	36	15
Набрать не менее 3 баллов			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	5	+15	+19
	4	+14	+18
	3	+13	+17
	2	+12	+16
	1	+11	+15
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	5	235	200
	4	230	195
	3	225	190
	2	220	185
	1	215	180
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений			
Специальная физическая подготовка			
Бег на 2000 м	5	-	11.20
	4	-	11.25
	3	-	11.30
	2	-	11.35
	1	-	11.40
Бег на 3000 м	5	12.30	-
	4	12.35	-
	3	12.40	-
	2	12.45	-
	1	12.50	-
Набрать не менее 3 баллов по разделу «Специальная физическая подготовка»			
Уровень спортивной квалификации			

12.7 График прохождения аттестации (с указанием периодов)

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Период/срок прохождения аттестации
Этап начальной подготовки	до года	апрель (техническая подготовка) май (КПН)
	свыше года	апрель (техническая подготовка) май (КПН)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до двух лет	апрель (техническая подготовка) май (КПН)
	свыше двух лет	апрель (техническая подготовка) май (КПН)
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	апрель (техническая подготовка) май (КПН)
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	апрель (техническая подготовка) май (КПН)

12.8 График прохождения аттестации (с указанием периодов)

Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Учреждением и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
Медико-биологические исследования	Заключения	Выдаются заключения физкультурным диспансером по всем видам исследования
Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебного года или полугодий
Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов НП и ТЭ до 2-х лет, не имеющих спортивных разрядов
Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этап НП, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КОНЬКОБЕЖНОМУ СПОРТУ
(ДИСЦИПЛИНА ШОРТ-ТРЕК)**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки:

14.1. *Этап начальной подготовки:*

Задачи на этом этапе сводятся к вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по конькобежному спорту (дисциплина шорт-трек), направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники конькобежного спорта, а также формирование потребности к занятиям спортом.

Этап начальной подготовки рассчитан на 3 года.

Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество.

Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;
- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;
- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 10 до 30 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, приседания, пистолетики, прыжковая имитация, статические упражнения в посадке конькобежца);
- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения по прямой и повороту; исполнению, змейки, переката, имитация работы рук во время бега конькобежца.

Кроме этого необходимо научить занимающихся выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение, статическое удержание на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, статическое удержание в посадке, пережат, обучение падениям.

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: Скольжение в посадке, скольжение на правой, левой ноге, скрестных шагов; скольжение на внешнем, внутреннем ребре конька.

В группах начальной подготовки 1 года обучения периодизация годовичного макроцикла носит весьма условный характер, так как официальные соревнования не проводятся, а контроль предусмотрен в виде зачетов по видам подготовки в течение учебного года. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае. Годовой объем часов распределяется на все виды подготовки.

Со второго года обучения периодизация учебного процесса носит более выраженный характер: примерно с 01 августа начинается подготовительный период, который длится примерно 34 недели (до февраля). Далее в течение 12 недель следует соревновательный период, в котором предусмотрено участие в 3-4-5 официальных классификационных соревнованиях. Следующие 4 недели (май) – переходный период. Годовой объем примерно 520 часов с учетом проведения летних тренировочных и оздоровительных сборов.

На третьем году обучения в НП периодизация та же, что и на 2 году, но предусматривается объем примерно до 520 часов в год (по усмотрению руководства школы).

Необходимо научить занимающихся выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, пережаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 10 до 30 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, приседания, пистолетики, прыжковая имитация, статические упражнения в посадке конькобежца;

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения по прямой и повороту; исполнению, змейки, переката, имитация работы рук во время бега конькобежца.

Кроме этого необходимо научить занимающихся выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение, статическое удержание на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, статическое удержание в посадке, перекат, обучение падениям.

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: Скольжение в посадке, скольжение на правой, левой ноге, скрестный шаг; прокат на двух коньках в посадке, фонарики, змейка, перекат, стартовый разбег.

Особое внимание следует уделять обучению скольжению, с отталкиванием на внешнем ребре левого конька при движении по прямой.

14.1.1 учебно-тематический план этапа начальной подготовки до года

		Месяцы												Всего за год
№	Средства/ месяц	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
		подготовительны й				соревновательны й				переходный				
		базовый		специа лизиро ванный		Проверка способностей				базовы й		Активн ый отдых		
1	Количество тренировочных часов	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	
2	Физическая подготовка:	20	19	19	19	19	19	18	18	18	17	18	17	221
3	общая физическая подготовка	16	14	14	14	14	14	14	14	14	13	12	11	164
4	специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	6	6	57
5	Техническая подготовка	4	5	4	5	4	4	6	5	4	6	3	3	53
6	Соревновательна я деятельность					1			1	1				3

7	Инструкторская и судейская практика													0
8	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			1						1	1			3
9	Самоподготовка	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	5	6	32
	Всего по месяцам:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

14.1.2. учебно-тематический план этапа начальной подготовки свыше года

		Месяцы												Всего за год
№	Средства/ месяц	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
		подготовительны й				соревновательны й				переходный				
		базовый		специа лизиро ванный		Проверка способностей				базовы й		Активн ый отдых		
1	Количество тренировочных часов	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	
2	Физическая подготовка:	29	26	26	26	26	24	26	25	24	25	19	19	295
3	общая физическая подготовка	16	16	15	15	15	15	16	16	16	16	13	13	182
4	специальная физическая подготовка	13	10	11	11	11	9	10	9	8	9	6	6	113
5	Техническая подготовка	4	6	6	6	6	7	7	7	7	7	4	4	71
6	Соревновательна я деятельность				1	1			1	1				4
7	Инструкторская и судейская практика													0
8	Восстановитель ные мероприятия и медицинское обследование			1		1				1	1			4
9	Самоподготовка	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	5	5	42
	Всего по месяцам:	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	28	28	416

14.2. *Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):*

Этап углубленной спортивной подготовки является основным в определении перспективности юных шорт-трекистов для достижения высоких спортивных результатов.

На этом этапе происходит совершенствование техники бега на коньках, повышение общей физической подготовленности (силы, гибкости, скоростно-силовых показателей), так же продолжается работа над повышением уровня функциональных возможностей, которые станут основой высоких спортивных результатов в будущем.

Занимаясь в тренировочных группах, конькобежцы увеличивают количество средств специальной физической подготовки (лента, резиновый амортизатор, доска скольжения, координационная лесенка, полусфера), увеличивается арсенал средств силовой подготовки (тренажеры). Спортсмены больше учувствуют в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт, изучая и расширяя арсенал тактических вариантов ведения борьбы в забеге и совершенствуя выполнения технических элементов бега на коньках.

Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, бег, велосезда, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации основных технических элементов движений конькобежца при беге по прямой и повороту (лента, амортизатор, прыжковая имитация)

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Спортсмены тренировочного этапа уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, бега на коньках. Поэтому основное направление работы тренеров со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений для улучшения технических и функциональных качеств спортсменов конькобежцев.

Овладение и совершенствование двигательных умений и навыков в конькобежном спорте на данном этапе подготовки направлено на улучшение спортивных результатов не только за счет улучшения функциональных качеств, но за счет доведения техники бега спортсмена на коньках до более

рациональных критериев. На тренировочном этапе подготовки спортсменам ставятся следующие технические задачи:

- вход в поворот как с правой, так и с левой ноги
- контроль проката на одной ноге в посадке с отведением свободной ноги назад и в сторону
- прокат по малому радиусу поворота как на правой, так и на левой ноге
- старт (положение на старте, фаза разбега, вход на первый маркер)
- положение таза и плеч спортсмена во время прохождения поворота
- направление отталкивания коньком во время бега спортсмена
- эстафета (выход на свой этап эстафеты, передача эстафеты)

14.2.1 учебно-тематический план тренировочного этапа до года и свыше года

		Месяцы												Всего за год
№	Средства/ месяц	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
		подготовительный				соревновательный					переходный			
		базовый		специализированный		Проверка способностей					базовый		Активный отдых	
1	Количество тренировочных часов	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	
2	Физическая подготовка:	40	40	39	39	39	39	40	42	40	42	34	32	466
2.1	общая физическая подготовка	24	24	23	23	23	23	24	24	24	24	21	20	277
2.2	специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	18	16	18	13	12	189
3	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	11	14	14	11	10	6	7	138
4	Тактическая подготовка			1							1	2	2	6
5	Психологическая подготовка	1										2	2	5
6	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	5	5	26
6.1	Место и роль ФК и спорта в современном обществе			1								1		
6.2	Сведения о строении и функциях организма человека				1		1			1			1	
6.3	Основы спортивной подготовки				1							1		
6.4	Гигиенические знания, умения и навыки			1				1				1		

6.5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни					1			1			1	1	
6.6	Основы спортивного питания		1									1	1	
6.7	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1				1		1					1	
6.8	Требования техники безопасности при занятиях		1				1				1		1	
7	Аттестация (контрольно-переводные испытания)				2		1		1	1				5
8	Соревновательная деятельность			3	3	3		3	3	4	3			22
9	Инструкторская и судейская практика	3	1		2	2	7					3	4	22
10	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	4	2						4	3			15
11	Самоподготовка	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	28
	Всего по месяцам:	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	54	54	728

14.2.2 учебно-тематический план тренировочного этапа свыше трех лет

		Месяцы												Всего за год
№	Средства/ месяц	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
		подготовительный				соревновательный					переходный			
		базовый	специализир ованный		Проверка способностей					базовый		Актив ный отдых		
1	Количество тренировочных часов	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	
2	Физическая подготовка:	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600
2.1	общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
2.2	специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300

3	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	9	10	159
4	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	10
5	Психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1					6
6	Теоретическая подготовка	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	9	6	31
6.1	История развития шорт-трека	1		1								1	1	
6.2	Место и роль ФК и спорта в современном обществе		1									1		
6.3	Основы законодательства в сфере ФК и спорта									1		1		
6.4	Основы спортивной подготовки							1				1		
6.5	Сведения о строении и функциях организма человека	1									1	1		
6.6	Гигиенические знания, умения и навыки									1		1	1	
6.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни					1					1	1	1	
6.8	Основы спортивного питания										1		1	
6.9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке				1				1			1	1	
6.10	Требования техники безопасности при занятиях	1					1			1		1	1	
7	Аттестация (контрольно-переводные испытания)													0
8	Соревновательная деятельность			3	4	4	3	4	4	3	3			28

9	Инструкторская и судейская практика	6	6	3	4	4	4	1	1	2	4	6	6	47
10	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	4	3				2	2	2	1	1	2	19
11	Самоподготовка	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	36
	Всего по месяцам:	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

14.3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

Ледовая подготовка для шорт-трекистов всех специализаций направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на тренировочном этапе. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц.

Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у шорт-трекистов. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок, велотренировки и кроссовый бег.

В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка.

Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности имеют в конькобежном спорте важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях.

Направленное развитие координационных способностей является одной из определяющих сторон спортивного совершенствования, от этого, прежде всего, зависит уровень спортивно-технического мастерства. Если не учитывать этого, постоянная специализация в стандартных формах движений будет вести к косным двигательным навыкам и суживать саму возможность их перестройки и обновления. В результате может возникнуть стойкая стереотипия движений – своего рода координационный барьер. Чем стандартнее структура движений и уже предмет специализации, тем большее значение в процессе спортивного

совершенствования приобретает борьба против чрезмерной стереотипизации форм двигательной деятельности посредством направленных воздействий на развитие координационных способностей.

На этом этапе конькобежцы совершенствуют элементы техники бега на коньках, тактико-технические подходы к прохождению различных дистанций и эстафетного бега, совершенствование ранее изученных элементов бега на коньках.

Силовая подготовка: упражнения на количество раз до предела (до отказа от работы), подтягивания; отжимания; работа с отягощением (внешним и собственным телом); метание предметов (влево, вправо, назад); упражнения на пресс (сгибание туловища к ногам, сгибание ног за голову, складка); упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием, лодочка); удержание в позы лодочка.

– Скоростно-силовая подготовка: все силовые упражнения за определенные промежутки времени, подтягивания; отжимания; пистолетики; метание на дальность, упражнения на пресс; упражнения для мышц спины; многоскоки; многоскоки на максимальную дальность; комплекс В.В. Кобелева; прыгивания в скакалку; крокодил.

– Скорость: скакалка, бег с ускорением, бег с хода, челночный бег, бег с парашютом, упражнения с резиной,

– Специальная выносливость: в круговой тренировке имитационные упражнения, прыжковая имитация, упражнения с лентой, статические упражнения в посадке конькобежца.

– Ловкость: подвижные игры; эстафеты; упражнения с теннисным мячом; упражнения со скакалкой; спортивные игры; кувырки (вперед, назад); колесо (правым и левым боком); мостики; перевороты через стойку и мостик.

– Координация: комбинация на скакалке, беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения; гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; плавание; ОРУ; стойка на руках; комбинированное вращение.

– 14.3.1 учебно-тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства

		Месяцы												Всего за год
№	Средства/ месяц	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
		подготовительный				соревновательный					переходный			
		базовый		специализированный		Проверка способностей					базовый		Активный отдых	
1	Количество тренировочных часов в неделю	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	
2	Физическая подготовка:	56	58	52	56	54	54	54	54	54	54	52	51	649

2.1	общая физическая подготовка	24	20	18	20	20	20	20	20	20	20	24	24	250
2.2	специальная физическая подготовка	32	38	34	36	34	34	34	34	34	34	28	27	399
3	Техническая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	10	12	212
4	Тактическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	16
5	Психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	16
6	Теоретическая подготовка	5	7	6	5	5	5	5	5	6	7	14	10	80
6.1	История развития шорт-трека		2			1			1		1		2	
6.2	Место и роль ФК и спорта в современном обществе	1				1	1			1		2		
6.3	Основы законодательства в сфере ФК и спорта		2				1				1	2		
6.4	Основы спортивной подготовки	1		2				2		2		3		
6.5	Сведения о строении и функциях организма человека	2			2		1				1		2	
1	Гигиенические знания, умения и навыки		1			2			1		2	1		
6.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни			2		2		2		2		1	3	
6.8	Основы спортивного питания		1		1		1		1		1	2	1	
6.9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1		1	2	1	1		2		1	2		
6.10	Требования техники безопасности при занятиях		1	1		3		1		1		1	2	

7	Аттестация (контрольно-переводные испытания)													
8	Соревновательная деятельность		2	6	6	8	8	6	6	6	6	6	2	62
9	Инструкторская и судейская практика	7	3	3	3	7	10	3	3	3	7	6	7	62
10	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	7	7	7				4	3	7	1	6	8	50
11	Самоподготовка	6	6	9	13	9	6	11	12	7	8	6	8	101
	Всего по месяцам:	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

14.4. Этап высшего спортивного мастерства:

Ледовая подготовка для шорт-трекистов направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной технической и функциональной подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, велотренировки, итд. Однако на этом этапе ОФП используется крайне мало, по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне.

В качестве основных средств СФП можно использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений.

Наиболее важной задачей на этапе высшего спортивного мастерства является дальнейшее развитие специальной выносливости.

Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростносиловых способностей, координационных способностей у шорт-трекистов.

С этой целью необходимо проводить специальные сборы в условиях среднегорья и высокогорья. Среди важных факторов, с которыми сталкиваются спортсмены в условиях среднегорья, следует выделить повышенную солнечную радиацию и разряженный воздух.

Тренировка шорт-трекистов (СТП) на этом этапе имеет интегральный характер и направлена на реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства – технической, физической,

тактической и психологической подготовленности. Основное направление интегральной подготовки шорт-трекистов:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование способностей к предельной мобилизации эмоциональных, физических, и психологических возможностей;
- совершенствование способностей к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности. В качестве основных средств интегральной подготовки выступают соревнования, в том числе и самого высокого уровня.

На этапе высшего спортивного мастерства особое внимание уделяется таким методам тренировки, которые способствуют повышению качества исполнения техники и тактики бега спортсмена на разных дистанциях, динамики спортивно-технических показателей, достижение высоких стабильных спортивных результатов при выступлении во всероссийских и международных соревнованиях.

14.4.1 учебно-тематический план этапа высшего спортивного мастерства

		Месяцы												Всего за год	
№	Средства/ месяц	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
		подготовительный				соревновательный					переходный				
		базовый		специализированный		Проверка способностей					базовый		Активный отдых		
1	Количество тренировочных часов	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22		
2	Физическая подготовка:	74	74	71	74	74	74	74	74	74	67	51	50	831	
2.1	общая физическая подготовка	16	14	13	14	14	14	14	14	14	14	13	12	166	
2.2	специальная физическая подготовка	58	60	58	60	60	60	60	60	60	53	38	38	665	
3	Техническая подготовка	27	24	28	24	24	24	24	26	22	20	20	20	283	
4	Тактическая подготовка	3	3	5	3	3	3	3	4	8	5	3	3	46	
5	Психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	20	
6	Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	8	11	8	8	8	9	8	100	

6.1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	2		1		1		2		1		1		
6.2	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	
6.3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		3		2	1	1	1	1	1	1	1	1	
6.4	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	
6.5	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.		1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	
6.6	Восстановительные средства и мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6.7	Физическое, патриотическое,	2	1	2		2	1	2	1	2	1	1	3	

	нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности													
7	Аттестация (контрольно-переводные испытания)													0
8	Соревновательная деятельность		7	11	11	11	11	11	11	11	11	5		100
9	Инструкторская и судейская практика	10	10		10	10	10				11	10	12	83
10	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	7	7	7			3	6	6	8	8	7	8	67
11	Вариативная часть, формируемая Организацией:													0
11.1	Подготовка, определяемая в соответствии с особенностями отдельных спортивных дисциплин		7	11	11	11	11	11	11	11	11	5		100
11.2	Самоподготовка	11	8	11	11	11	8	11	11	9	10	14	19	134
	Всего по месяцам:	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142	121	123	1664

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации программы

Деятельность спортивной школы включает в себя проведение тренировочного процесса, спортивно-массовых мероприятий, а также обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием на тренировочных сборах и других спортивных

соревнованиях, медицинское обслуживание, проезд на тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие ледового поля 30х60 м, с нанесенной разметкой 5-7 дорожек, стартовых и финишной линий;
- наличие матов безопасности на борта либо подвижная система матов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Общий перечень для всех этапов			
1	Ведро для воды пластиковое (7-8л)	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	Патроны для стартового пистолета	штук	500
13	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами.	штук	1
14	Роликовые рамы для конькобежного спорта	штук	12
15	Станок для загиба лезвий	штук	1
16	Фишки для разметки игрового поля	комплект	2
17	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	12
18	Швабра –скребок прорезиненная для уборки льда	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000м»			
19	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы «клап»	штук	1
20	Лезвия для конькобежного спорта	пар	12
21	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	1
22	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95х100мм, 95х115мм, 95х125мм разных цветов)	комплект	3
23	Пружины для конькобежных коньков системы «клап»	штук	10
24	Ручное табло для показа времени круга	штук	1
25	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	3
26	Флажки судейские (белые и красные)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»			
27	Велосипед спортивный	штук	2
28	Велосипедный станок	штук	2
29	Камера велосипедная	штук	4
30	Ключи гаечные комбинированные	комплект	2
31	Ключи шестигранные метрические	комплект	2
32	Коврик гимнастический	штук	5
33	Колеса роликовые запасные	штук	40
34	Колокол судейский	штук	1
35	Конусы спортивные (20-25 см)	штук	10
36	Лезвия для шорт-трека	пар	12
37	Лейка пластиковая (7-8 л)	штук	2
38	Лестница координационная	штук	3

39	Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека	комплект	1
40	Маты безопасности	комплект	1
41	Мяч баскетбольный	штук	2
42	Мяч волейбольный	штук	2
43	Мяч футбольный	штук	2
44	Напальчники для шорт-трека	комплект	12
45	Нашлемники с номерами	комплект	1
46	Огнетушитель углекислотный	штук	2
47	Пояс штангиста	штук	3
48	Ремень(лента) для отработки техники поворота	штук	5
49	Рулетка металлическая (50м)	штук	1
50	Секундомер электронный(до 0,01 с)	штук	3
51	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	1
52	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	3
53	Станок для прокатки лезвий	штук	1
54	Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией	комплект	4
55	Счетчик кругов электронный	штук	1
56	Шпатель металлический	штук	2
57	Эспандер-лента спортивная	штук	5

Спортивная экипировка и инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Обеспечение спортивной экипировкой											
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этапы спортивной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				К *	С*	К *	С*	К *	С*	К *	С*
1	Велосипед спортивный	шт.	занимающийся	-	-	-	-	1	5	1	5
2	Велосипедный станок	шт.		-	-	-	-	1	5	1	5
3	Камень	шт.		-	-	1	2	2	2	2	2

	двухсторонний для точки коньков										
4	Камень для полировки лезвий	шт.		-	-	-	-	1	2	1	1
5	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	шт.		-	-	1	3	2	3	2	3
6	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках	шт.		-	-	-	-	1	5	2	5
7	Ключ шестигранный 4 мм для конькобежного спорта	шт.		-	-	1	5	2	5	2	5
8	Лезвие беговые для конькобежного спорта	шт.		-	-	1	2	2	2	2	1
9	Пружины для конькобежных коньков системы «клап»	шт.		-	-	-	-	4	1	8	1
10	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	шт.		-	-	-	-	1	5	1	5
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»											
11	Велосипед спортивный	шт.		-	-	-	-	1	5	1	5
12	Велосипедный станок	шт.		-	-	-	-	1	5	1	5
13	Камень двухсторонний для точки коньков	шт.		-	-	1	2	2	3	2	2
14	Камень для полировки лезвий	шт.		-	-	-	-	1	2	1	1
15	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	шт.		-	-	1	3	2	3	2	3
16	Лезвия для шорт-трека	пар.		-	-	1	2	2	2	2	1
17	Напальчники для шорт-трека	ком пле кт		-	-	1	3	2	3	2	2

18	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	шт.		-	-	-	-	1	5	1	5
----	--	-----	--	---	---	---	---	---	---	---	---

К *- количество, С* - срок эксплуатации

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000м»			
1	Ботинки для конькобежного спорта	пар	12
2	Защита голени	пар	12
3	Защита шеи	штук	12
4	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	12
5	Перчатки не прорезаемые	штук	12
6	Шлем	штук	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»			
1	Ботинки для шорт-трека	пар	12
2	Защита голени для шорт-трека	пар	12
3	Защита шеи для шорт-трека	штук	12
4	Защитные манжеты области лодыжек	пар	12
5	Комбинезон для шорт-трека	штук	12
6	Перчатки не прорезаемые для шорт-трека	пар	12
7	Шлем для шорт-трека	штук	12

К *- количество, С* - срок эксплуатации

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемый в индивидуальное пользование												
№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
				Этапы спортивной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				До года		Свыше года						
				К *	С *	К *	С *					
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный												

забег», «групповой забег 40 000м»													
1	Ботинки беговые для конькобежного спорта	пар	занимающийся	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2
2	Защита голени	пар		-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Защита шеи	шт.		-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
4	Защитные манжеты области лодыжек	шт.		-	-	-	-	1	2	1	2	2	2
5	Комбинезон для конькобежного спорта	пар		-	-	1	2	2	2	2	1	2	1
6	Комбинезон с защитой	шт.		-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
7	Костюм разминочный	шт		-	-	-	-	-	-	1	2	1	1
8	Перчатки не прирезаемые	пар		-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
9	Шапка зимняя	шт		-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
10	Шлем	шт		-	-	-	-	1	3	1	3	1	2
11	Шлем велосипедный	шт		-	-	-	-	-	-	1	4	1	3
12	Штангетки	пар		-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»													
1	Ботинки для шорт-трека	пар		-	-	-	-	1	2	1	2	2	2
2	Защита голени для шорт-трека	пар		-	-	-	-	1	3	1	3	2	3
3	Защита шеи для шорт-трека	шт		-	-	-	-	1	3	1	2	2	2
4	Защитные манжеты области лодыжек	пар		-	-	-	-	1	3	2	3	2	2
5	Комбинезон для шорт-трека	шт		-	-	1	2	1	2	2	2	2	1
6	Костюм разминочный	шт		-	-	-	-	-	-	1	2	1	1
7	Перчатки не прорезаемые для шорт-трека	пар		-	-	-	-	1	2	2	2	2	1
8	Шапка зимняя	шт		-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
9	Шлем велосипедный	шт		-	-	-	-	-	-	1	4	1	3

10	Шлем для шорт-трека	шт		-	-	-	-	1	4	1	3	1	2
11	Штангетки	пар		-	-	-	-	-	-	-	-	1	2

К *- количество, С* - срок эксплуатации

18. Кадровые условия реализации программы:

18.1 Укомплектованность педагогическими работниками, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "Конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек)", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

18.2 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.2 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Направления работы	Ресурсы
Повышение квалификации в системе непрерывного профессионального образования	Курсы повышения квалификации:
	Участие в семинарах, представление опыта работы, подготовка методических разработок для педагогов дополнительного образования
	Создание организационно-педагогических условий
	Проведение аттестации тренеров-преподавателей
	Участие в педсовете СШ, доклады на круглых столах.

	Заседания педагогического совета проводить в форме «Педсовет-дискуссия» для выявления пожеланий тренеров-преподавателей для улучшения педагогических условий.
Повышение методического уровня	Создание и проведение проектов.
	Проведение открытых учебно-тренировочных занятий
	Проведение учебно-тренировочного процесса на основе своих авторских учебных программ.
	Создание условий для внедрения информационно-коммуникационных технологий в учебно-тренировочный процесс.
Обобщение опыта	Изучение методических рекомендаций по культивированию фигурного катания на коньках.
	Участие тренеров-преподавателей в различных смотрах-конкурсах и профессиональных конкурсах,
Самообразование	Работа по индивидуальной программе.

19. *Информационно-методические условия реализации программы*

19.1 Комплексы информационных образовательных ресурсов

- <https://book.ru/>
- <https://urait.ru/>
- https://sochisirius.ru/video_lectures
- <http://school-collection.edu.ru/>

19.2 Цифровые образовательные ресурсы

Под цифровым образовательным ресурсом (ЦОР) понимается информационный источник, содержащий графическую, текстовую, цифровую, речевую, музыкальную, видео–, фото– и другую информацию, направленный на реализацию целей и задач современного образования. В одном цифровом образовательном ресурсе могут быть выделены информационные (или информационно-справочные) источники, инструменты создания и обработки информации, управляющие элементы. Цифровой образовательный ресурс может быть представлен на CD, DVD или любом другом электронном носителе, а также опубликован в телекоммуникационной сети.

Цифровые мультимедийные презентации, цифровые мультимедийные программы для оценки успешности обучения обучающихся, тестирование онлайн, образовательные сайты и мобильные приложения.

– Петров П.К. цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 3. ;

19.3 Перечень информационно-методического обеспечения

19.3.1. Список литературных источников:

1. Аграненко В.С., Залесский М.З., Панов Г.М. Состояние

- сердечнососудистой системы конькобежцев-многоборцев в зависимости от особенностей тренировочного процесса. – ТиПФК, 1982. - №2.
2. Бахрах И.И. Докторович А.М. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев. – ТиПФК, 2000, - №9. – С. – 35-37.
 3. 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.Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
 4. 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.
 5. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
 6. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
 7. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
 8. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в конькобежном спорте» Автореферат канд. дисс. Киев, 1984 - <https://search.rsl.ru/ru/record/01008687952>
 9. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФИС.
 - 10.Петров П.К., Ахмедзянов Э.Р., Дмитриев О.Б. Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорту. – М.: Академия, 2010. – 288 с.
 - 11.Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 2006 г.
 - 12.Расин М.С. Особенности методики скоростно-силовой подготовки юных конькобежцев. - ТиПФК, 1984. - № 4. - С. 36.Скуратова Т.В., Тихомиров А.К.
 - 13.Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б. Подготовка спортсменов в горных условиях. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 176 с.
 - 14.Таймазов В.А., Голуб Я.В. Психофизиологическое состояние спортсмена. Методы оценки и коррекции. – Спб.: Олимп Спб, 2004. – 400 с.Тихомиров А.К. Методическая оценка физической и спортивно-технической
 - 15.Филатова Н.П., Крылова Т.И., Брасалин А.И. Критерии готовности к соревновательной деятельности квалифицированных конькобежцев шорттрековиков //Теория и практика физической культуры. – 2007. - №11. – С. 42- 44.
 - 16.Чернышова М.Д. Реализация этапно-компонентной технологии в

технической подготовке юных шорт-трековиков//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. №4. – С. 55-56.

19.3.2 Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Спорт высших достижений (<http://sport.minstm.gov.ru/13/>)
3. Единая всероссийская спортивная классификация (<http://sport.minstm.gov.ru/13/182/>)
4. Союз конькобежцев России (<http://www.russkating.ru>)
5. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>)
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
7. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
8. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
9. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
10. Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярск (<http://www.krassport.ru/>)