Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Новосибирска
«Спортивная школа олимпийского резерва
«Центр зимних видов спорта»
(МАУДО «СШОР «ЦЗВС»)

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2026 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____
С.С. Шевкунов
«31» августа 2026 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт» (спортивная дисциплина - шорт-трек)

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки - 3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничен

Составители:
Начальник
учебно-спортивного отдела
Дюков П. Д.
Инструктор-методист
учебно-спортивного отдела
Базылева В. А.
Тренеры-преподаватели
О. С. Ситникова
Л. В. Супрыткина
Н. В. Супрыткин

г. Новосибирск, 2026 г.

Оглавление

I. Общие положения……..... 3

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки……. 7

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……... 7

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…….. 8

2.4. Годовой учебно-тренировочный план……. 16

2.5. Календарный план воспитательной работы……... 17

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……. 21

2.7. План инструкторской и судейской практики……... 26

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……..... 30

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях……. 36

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……. 38

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки…….. 39

IV. Рабочая программа по виду спорта «конькобежный спорт» (спортивная дисциплина - шорт-трек)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки…….. 44

4.2. Учебно-тематический план…….. 75

V. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным Спортивным дисциплинам**……..... 82

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……. 82

6.1. Материально-технические условия реализации программы…….. 82

6.2. Кадровые условия реализации программы……... 90

6.3. Информационно-методические условия реализации программы….. 90

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (спортивная дисциплина - шорт-трек) (далее - Программа) **предназначена** для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Новосибирска «Спортивная школа олимпийского резерва «Центр зимних видов спорта» (далее - МАУДО «СШОР «ЦЗВС») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 26 сентября 2025 г. № 765 (далее - ФССП). Программа разработана с учетом основных положений Федерального закона № 127-ФЗ от 23.04.2021«О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Минспорта России от 26.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

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

Целью спортивной подготовки является физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства и систематическое участие в спортивных соревнованиях, т.е. система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Достижение цели требует решения множества общих и частных задач, которые в конечном счете обеспечивают обучающемуся здоровье, идейное, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоничное физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень функциональных возможностей, совершенствование физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики вида спорта «конькобежный спорт».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности МАУДО «СШОР «ЦЗВС», режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла, определяет содержание этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта «конькобежный спорт» (спортивная дисциплина - шорт-трек) и его отличительные особенности.

Шорт-трек спортивная дисциплина вида спорта «конькобежный спорт». Конькобежный спорт и шорт-трек представляют собой забеги на льду на время.

Шорт-трек (от англ. short track - «короткая дорожка») - это конькобежная гонка против часовой стрелки, во время которой спортсменам необходимо максимально быстро преодолеть дистанцию, опередить и оттеснить конкурентов на овальной ледовой дорожке. Чтобы достичь результата, спортсмены используют различные тактики, могут подталкивать и менять друг друга в любой момент, кроме последних двух кругов. Обгон разрешается в любое время и на любой части дорожки.

В конькобежном спорте гонка также проходит против часовой стрелки, но здесь больше длина дорожки - в конькобежном спорте она составляет 400 м, а в шорт-треке - 111,12 м. Кроме того, в отличие от шорт-трека, где спортсмены бегут сразу вчетвером и борются чуть ли не локтями прямо на дистанции, оттесняя друг друга, в конькобежном спорте соперники бегут по двое, причем по параллельным дорожкам, не вступая в борьбу напрямую. Один из них проходит часть дистанции по внутренней дорожке, вторую часть - по внешней. Также коньки в шорт-треке отличаются высотой и методом заточки (имеют выгнутые формы и остро заточенные полозы). Для классического конькобежного спорта нужен специализированный стадион (в международных состязаниях принята дорожка длиной 400 м), в длину такой стадион больше, чем футбольное поле. Для шорт-трека же требуется обычная хоккейная коробка со специальной разметкой.

Шорт-трек признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта в 1992 году.

Шорт-трек молодой вид спорта, привлекающий подрастающее поколение, он стал находить все больше поклонников среди детей и молодежи. Для занятий шорт-треком необходимы специальные ботинки с лезвиями особой формы. Кроме того, спортсмены обязательно надевают шлемы, наколенники, налокотники, защиту для шеи, основная задача которых предохранить спортсменов от травм.

Дорожка для занятий шорт-треком, как правило, размещается на обычной хоккейной площадке. Повороты делают внутренним радиусом 8 м, расстояние между закруглениями - 28,85 м. Расстояние 111,12 получается при измерении дистанции в 0,5 м от бровки. Ездят против часовой стрелки.

Забеги проводятся на 500, 1000, 1500 (среди мужчин и женщин) и 3000 метров и эстафетная гонка на 3000 м (женщины) и 5000 м (мужчины).

Во время эстафеты участники могут менять друг друга в любой момент, кроме последних двух кругов. При этом они могут подталкивать своих товарищей. Упавшего спортсмена можно сменить в любой момент (в том числе и на последних кругах). У мужчин эстафета 5000 м, у женщин - 3000 м.

Многоборье состоит из четырёх дисциплин: 500 м (4,5 круга), 1000 м (9 кругов), 1500 м (13,5 кругов), 3000 м (27 кругов).

Поскольку весь забег проходит в тесной борьбе, правила шорт-трека очень жёсткие. В частности, запрещено:

мешать другим спортсменам (DQI - Impeding);

срезать дистанцию (DQO - 0utside);

пересекать траекторию более быстрого спортсмена (DQX - Crossing);

выбрасывать вперёд ногу перед финишной чертой, исключение - не отрывая лезвия от льда (DQk - kicking);

подталкивать товарищей по команде (кроме как во время передачи эстафеты);

двум и более спортсменам действовать по сговору.

Если конькобежца обошли на круг, тот обязан пропустить обгоняющего. Если конькобежца обошли на два круга, тот сходит с дистанции (за исключением ситуации, когда в непосредственной близости есть соперники). Впрочем, по решению судьи сошедшего могут включить в финальную классификацию (например, если его сбили).

Снаряжение:

Коньки (лезвия) жёстко соединены с ботинком (клап-скейты запрещены). Толщина лезвия может достигать 1,2 мм. Этот показатель тоньше чем в хоккейных или фигурных коньках. Благодаря такой маленькой толщине уровень сопротивления скольжению при езде минимален. Ещё одно особенностью этих коньков является расположение лезвия. Лезвие сдвинуто влево относительно середины ботинка. Таким образом спортсмену гораздо легче входить в повороты, буквально «впритирку» к земле, также лезвие имеет загиб и овал. Одновременно с этим лезвие по высоте превосходит классические конькобежные модели. Это сделано для того, чтобы спортсмен не задевал лёд ботинком. Заточка лезвий производится на специальном оборудование после каждого забега. Нельзя самостоятельно затачивать коньки.

Левая перчатка имеет специальные наклейки на кончиках пальцев, позволяющие при необходимости опереться о лед. Из прочего снаряжения: шлем, комбинезон с кевларовым покрытием, шейный протектор, щитки.

Отличия шорт-трека и конькобежного спорта

Для классического конькобежного спорта нужен специализированный стадион (в международных состязаниях принята дорожка длиной 400 м), в длину такой стадион больше, чем футбольное поле. Для шорт-трека же требуется обычная хоккейная «коробка» со специальной разметкой. В шорт-треке более короткая дорожка, чем в конькобежном спорте. Ее длина составляет 111,12 м, тогда как конькобежцы бегают по дорожке длиной в 400 м - она такого же размера, как и олимпийский легкоатлетический круг.

Поскольку в конькобежном спорте повороты более прямые и широкие, ботинки спортсменов более мягкие. В этом виде спорта используются коньки-клапы, в которых лезвие зафиксировано только в носовой части ботинка подпружиненным шарниром, что позволяет лучше отталкиваться ото льда и быстрее бежать.

В конькобежном спорте атлеты соревнуются в формате гонок на время. Здесь нет предварительных забегов, полуфиналов и финалов - только один раунд, в

котором участники стараются показать свое лучшее время. Конькобежцы бегут по двое, но неважно, кто пришел первым - важно, какое они показали время. Когда все спортсмены пробегут дистанцию, определяется обладатель лучшего времени, которого объявляют победителем.

Для сравнения, в шорт-треке спортсмены соревнуются друг с другом в серии забегов. В этом случае позиция важна, так как обладатели самых высоких мест проходят в следующий раунд. Обычно в каждом забеге участвуют от четырех до шести человек. После предварительных стадий идут четвертьфиналы, полуфиналы и финал.

В шорт-треке атлеты носят шлем, так как риск падения здесь гораздо выше, чем в конькобежном спорте. Также в этом виде спорта важное значение имеет стратегия, особенно на длинных дистанциях: спортсмен может решить выйти в лидеры, чтобы избежать столкновений или держаться позади, чтобы сохранить энергию.

При всем при этом в конькобежном спорте также есть один вид, в котором соревнуются больше, чем два спортсмена и это одна из наиболее зрелищных, хаотичных и сложных дисциплин в программе зимней Олимпиады - масс-старт.

Впервые мужской и женский масс-старты были представлены на Играх-2018 в Пхенчхане. В каждом полуфинале бегут 12 участников, в финал выходят 16 человек. Конькобежцы преодолевают 16 кругов, трое лучших получают очки на 4-м, 8-м, 12-м кругах, а также на финишной линии, поэтому первый пересекший ее спортсмен не обязательно является победителем.

Во Всероссийском реестре видов спорта конькобежный спорт имеет номер-код 045 000 3611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
шорт-трек - дистанция 500 м	045	037	3	6	1	1	Я
шорт-трек - дистанция 777 м	045	045	3	8	1	1	Н
шорт-трек - дистанция 1000 м	045	038	3	6	1	1	Я
шорт-трек - дистанция 1500 м	045	039	3	6	1	1	Я
шорт-трек - троеборье (1000м+500м+777м)	045	046	3	8	1	1	Н
шорт-трек - многоборье (1500м+500м+1000м+3000м)	045	040	3	8	1	1	Н
шорт-трек - многоборье (1500м+500м+1000м+3000м)	045	041	3	8	1	1	Л
шорт-трек - эстафета 3 чел. - 2000м	045	042	3	8	1	1	Н
шорт-трек - эстафета 4 чел. - 3000м	045	043	3	6	1	1	С
шорт-трек - эстафета 4 чел. - 5000м	045	044	3	6	1	1	М
шорт-трек - эстафета смешанная (2 ж + 2 м - 3000 м)	045	018	3	8	1	1	Н
шорт-трек - эстафета смешанная (2 ж + 2 м - 2000 м)	045	020	3	6	1	1	Л

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

В таблице приведены сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная/максимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) Мин/макс
Этап начальной подготовки	3	9	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки при условии сдачи контрольно-переводных нормативов, утверждённых для каждого этапа спортивной подготовки.

Рекомендуемая наполняемость групп может отличаться от фактической наполняемости в целях оптимального использования спортивной инфраструктуры (льда) и полноценной подготовки эстафетных составов для соревновательной деятельности. В случае если обучающийся не выполнил нормативы для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (отсутствие требуемых спортивных разрядов), но включенных в утверждённый список сборных команд Новосибирской области - обучающиеся могут продолжить спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до достижения ими возраста 22 лет.

Максимальное количество воспитанников в группе определяется на основании приказа Минспорта России от 26.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (двукратное количество обучающихся, рассчитанное с учетом требований ФССП), а также на основании утверждённых нормативно-правовых актов МАУДО «СШОР «ЦЗВС».

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «конькобежный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конькобежный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (медицинских, восстановительных мероприятий, теоретической подготовки).

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	5	6	10	14	20
Общее количество часов в год	260	312	520	728	1040

В зависимости от периода подготовки (переходный, восстановительный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

К видам обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия и спортивные соревнования.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

В МАУДО «СШОР «ЦЗВС» учебно-тренировочные занятия проходят в групповой форме.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учебно-тренировочной группой, сформированной с учетом вида спорта «конькобежный спорт» и возрастных особенностей обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом директора МАУДО «СШОР «ЦЗВС» на учебно-тренировочный год, согласованный с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Продолжительность одного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырёх часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) объединяются (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;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной

специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "конькобежный спорт", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

В таблице указаны виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки.

№ п/п	**Виды учебно-тренировочных мероприятий**	**Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)**		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.3.3. Спортивные соревнования

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Физическая, техническая, тактическая, интеллектуальная и психологическая подготовленность обучающегося находит проявление в сложном сочетании, которое обеспечивает возможность участия в соревновательной деятельности. Соревновательная деятельность позволяет обеспечить наилучшую интеграцию всех видов подготовленности.

Соревнования представляют собой объективный способ демонстрации спортивного результата, служат критерием оценки отдельных спортсменов и являются инструментом отбора и подготовки. С помощью соревнований происходит познание резервных и адаптационных возможностей обучающегося, формирование и преобразование личности. Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Выделяются следующие виды соревнований:

- ***контрольные соревнования***, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- ***отборочные соревнования***, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- ***основные соревнования***, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Соревнования по шорт-треку - скоростной бег на коньках на дорожке длиной 111,11м. В Российской Федерации соревнования по шорт-треку проводятся в соответствии с Правилами вида спорта «конькобежный спорт», положениями (регламентами) о соревнованиях и иными распорядительными документами органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта Российский Федерации, субъектов Российской Федерации, общероссийской спортивной федерации (ОСФ) и региональных спортивных федераций по виду спорта (РСФ).

Спортивный сезон - период времени, начиная с 01 июля текущего календарного года до 30 июня в следующем календарном году.

Участники соревнований - спортсмены, тренеры-преподаватели, представители команд, спортивные судьи, технические и медицинские специалисты команд, медицинские работники, волонтеры, работающие в период соревнования, которые допущены к участию в соревнованиях.

Календарь соревнований - официальным признается соревнование, включенное в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, утверждаемый федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта (ЕКП), или включенное в календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований.

Официальная тренировка - период времени, когда спортсмены, допущенные к участию в соревновании, имеют право провести тренировку на льду спортивного сооружения в соответствии с графиком проведения официальных мероприятий, а также использовать для разминки и тренировок вне льда выделенные зоны и спортивные залы. Официальные тренировки и другие официальные мероприятия

проводятся за 1 (один) день до первого соревновательного дня согласно программе проведения соревнований.

Виды и характер соревнований

Соревнования по шорт-треку согласно Всероссийскому реестру видов спорта проводятся в спортивных дисциплинах:

- шорт-трек - дистанция 500м, что соответствует 4,5 кругам;
- шорт-трек - дистанция 777м, что соответствует 7 кругам;
- шорт-трек - дистанция 1000м, что соответствует 9 кругам;
- шорт-трек - дистанция 1500м, что соответствует 13, 5 кругам;
- шорт-трек - троеборье (1000м+500м+777м);
- шорт-трек - многоборье (1500м+500м+1000м+1500м);
- шорт-трек - многоборье (1500м+500м+1000м+3000м);
- шорт-трек - эстафета 3 чел. - 2000м, что соответствует 18 кругам;
- шорт-трек - эстафета 4 чел. - 3000м, что соответствует 27 кругам;
- шорт-трек - эстафета 4 чел. - 5000м, что соответствует 45 кругам;
- шорт-трек - эстафета смешанная (2 ж + 2 м - 3000 м), что соответствует 27 кругам;
- шорт-трек - эстафета смешанная (2 ж + 2 м - 2000 м), что соответствует 18 кругам.

По характеру соревнования могут быть личными, лично-командными и командными. Межрегиональные и всероссийские спортивные соревнования, как правило, являются личными соревнованиями, соревнования спартакиад, универсиад являются лично-командными, в остальных случаях соревнования могут носить характер командных соревнований.

В личных соревнованиях определяются места, занятые спортсменами; в лично-командных - места, занятые спортсменами и командой в целом; в командных - места, занятые командами.

Характер, программа и условия выявления победителей соревнований указываются в Положении (регламент) о проведении соревнования, которое разрабатывается и утверждается в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте с учетом требований Правил вида спорта «конькобежный спорт».

Соревнования, как правило, проходят в 4 (четыре) дня - день официальных тренировок, и не менее 3 соревновательных дней.

Применяемые форматы соревнований

В индивидуальной программе соревнований различают следующие форматы проведения:

Первый формат - квалификация, ранговая часть и основная часть. По этому формату проходят соревнования по многоборью и троеборью. Выход спортсменов из ранговой части в основную часть соревнований отсутствует. Между ранговой и основной частью обязательно наличие перерыва для отдыха спортсменов - рекомендовано 45 минут, но не менее 30 минут. Также проходят отдельные дистанции, но при объединении ранговой и основной части с применением системы «Все финалы».

Второй формат - квалификация, утешительные забеги и основная часть. По этому формату проходят соревнования по отдельным дистанциям, с выходом спортсменов из утешительных забегов в основную часть соревнований. Между утешительной и основной частью обязательно наличие перерыва для отдыха спортсменов - рекомендовано 45 минут, но не менее 30 минут.

Третий формат - по одной дистанции каждый соревновательный день. По этому формату проводятся соревнования по отдельным дистанциям. По этому формату также проводится многоборье (троеборье) в старшей, средней, младшей и детской возрастных группах.

Применяется система «Все финалы».

При наличии технической возможности и в зависимости от количества участников, соревнования могут проводиться по системе «Все финалы», когда для спортсменов, не прошедших квалификацию в основной финал, проводятся забеги в своих квалификационных блоках до финальных забегов, C, D, E и т.д. в следующей последовательности: хиты, четвертьфиналы, полуфиналы и финалы. При отсутствии технической возможности, количество квалификационных кругов сокращается, начиная с финальных забегов. Спортсмены, которые получили пенальти, не стартовали или не финишировали в любом круге на дистанции, а также спортсмены, не прошедшие по схеме квалификации, к дальнейшему участию по системе «Все финалы» не допускаются.

Система «Все финалы» не применяется к командному бегу (эстафетам).

В каждый формат проведения соревнований к индивидуальной программе добавляется командный бег: эстафета и/или эстафета со спортсменами разного пола (смешанная эстафета).

Чемпионаты, первенства и кубки России проводятся по стандартным программам, с применением одного из вышеуказанных форматов. Формат, используемый при проведении других соревнований, прописывается в Положении (Регламенте) с указанием ссылки на пункт Правил по виду спорта «конькобежный спорт».

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «конькобежный спорт»;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «конькобежный спорт»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и

соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования следует использовать Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол, заверенный печатью организаторов и размещенный на официальном сайте Союза конькобежцев России (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

В таблице указаны виды и объём соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами вида спорта «конькобежный спорт», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании*.

«Согласно изменениям в Правилах вида спорта «конькобежный спорт» (спортивная дисциплина - шорт-трек), вступающим в силу с сезона 2026-2027 годов, для возрастных групп 14 лет и старше вводится стартовая процедура «нулевой фальстарт». Сезон 2025-2026 годов являлся переходным периодом для адаптации спортсменов и тренерского состава к данным изменениям. Указанная процедура применяется на всех официальных спортивных соревнованиях, проводимых на территории Российской Федерации, и учитывается при планировании учебно-тренировочного процесса и подготовке обучающихся к соревновательной деятельности»

2.3.4. Иные виды (формы) обучения

Иные виды (формы) обучения - физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных праздников.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план (по этапам и видам подготовки)

К условиям реализации Программы относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

В таблице указаны виды спортивной подготовки и иные мероприятия, недельная нагрузка в часах по этапам и годам спортивной подготовки, максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, а также минимальная/максимальная наполняемость групп.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	10	14	20	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12/24		10/20		4/8	1/2
1.	Общая физическая подготовка (час)	130	144	196	248	217	205
2.	Специальная физическая подготовка (час)	57	92	149	249	364	690

3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	4	6	16	23	54	108
4.	Техническая подготовка (час)	55	55	102	125	187	310
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (час)	0	0	27	44	84	183
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	3	3	16	37	62	85
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	11	12	14	22	52	83
Общее количество часов в год		260	312	520	728	1040	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы в Учреждении является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, обладающего актуальными знаниями и умениями, способного реализовать свой потенциал в условиях современного общества, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств.

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания подрастающего поколения является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р была утверждена «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (далее Стратегия).

Стратегия создает условия для формирования и реализации комплекса мер, учитывающих особенности современных детей, социальный и психологический контекст их развития, формирует предпосылки для консолидации усилий семьи, общества и государства, направленных на воспитание подрастающего и будущих поколений.

Стратегия опирается на систему духовно-нравственных ценностей, сложившихся в процессе культурного развития России, таких как человеколюбие, справедливость, честь, совесть, воля, личное достоинство, вера в добро и стремление к исполнению нравственного долга перед самим собой, своей семьей и своим Отечеством.

Стратегия ориентирована на обновление воспитательного процесса в системе общего и дополнительного образования, в сферах физической культуры и спорта

на основе оптимального сочетания отечественных традиций, современного опыта и достижений научных школ.

Для достижения целей Стратегии необходимо решение комплекса задач, который включает в том числе повышение эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта.

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:

- формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

- создание условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления;

- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

- предоставление условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;

- использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;

- содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

Неотъемлемой частью спортивной подготовки на современном этапе должна стать реализация следующих воспитательных целей: формирование высокой социальной активности обучающихся, гражданской ответственности, духовности, содействие их становлению как граждан, обладающих позитивными ценностями и качествами, способных проявить их в созидательном процессе в целях укрепления государства.

Поскольку воспитание является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, воспитательная работа с обучающимися должна иметь систематический и планомерный характер, осуществляться повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих - умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

- воспитание волевых качеств личности;

- воспитание спортивного трудолюбия;

- интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;

- воспитание чувства ответственности за порученное дело;

- воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы;

- самовоспитание спортсмена - сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Существуют разные методы воспитания: убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание. Для решения задач гуманитарно-духовного воспитания используют преимущественно методы убеждения и личного примера. Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее значимым в формировании спортсмена высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимает метод упражнений и приучения, реализуемый на основе требований, принуждения и контроля за выполнением.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в учебно-тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание и саморазвитие обучающегося. Самовоспитание включает принятие самим обучающимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса качеств и свойств. Особое значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств. Уважение к соперникам, тренерам, судьям, болельщикам - это важнейшая составляющая для формирования этой среды.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

• регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

• проведение соревнований, приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год);

• совместное празднование дней рождений;

• подготовка и уборка мест тренировочных занятий;

• экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями обучающихся - встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией школы; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях, посвященных праздничным датам совместно с детьми.

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьёзное внимание обратить на этику спортивного поведения на площадке. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к

запрещённым действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованием необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление на соревновании морально-волевых качеств.

Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время соревнований, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Календарный план воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта конькобежный спорт и терминологии, принятой в виде спорта конькобежный спорт; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и	В течение года

		травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта конькобежный спорт в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в НСО, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МАУДО «СШОР «ЦЗВС»	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	**Участие в:** - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях Открытия (закрытия), награждениях на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МАУДО «СШОР «ЦЗВС»	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Порядком организации антидопингового обеспечения в Новосибирской области от 13.10.2025 и Положением об организации антидопингового обеспечения, утвержденным приказом № 07-од от 14.01.2026 в МАУДО «СШОР «ЦЗВС» осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых они знакомятся с антидопинговыми правилами по виду спорта «конькобежный спорт» под подпись, до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Важно сформировать у обучающихся нетерпимость к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Антидопинговые мероприятия - это комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, через установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга, а также ежегодное проведение с обучающимися занятий по плану антидопинговых мероприятий.

В таблице указан план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап подготовки	Наименование мероприятия	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг?» Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике

	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Онлайн обучение Образовательный антидопинговый онлайн курс	Обучающийся, тренер-преподаватель	1 раз в год (январь)	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	тренер-преподаватель	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Онлайн обучение. Образовательный антидопинговый онлайн курс «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Обучающийся, тренер-преподаватель	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Объяснить родителям правила пользования сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Обучающийся, тренер-преподаватель	1 раз в год	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной

				проверки дома)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Онлайн обучение Образовательный антидопинговый онлайн курс «Процедура допинг- контроля»	Обучающийся, тренер-преподаватель	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе**.**

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебно-тренировочной работы и судейства соревнований.

Она проводится с воспитанниками всех групп. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Так, лица, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «конькобежный спорт», могут привлекаться в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения подготовительной части занятия начиная с третьего года обучения на этапе спортивной специализации. Находясь на этапе совершенствования спортивного мастерства, обучающиеся под присмотром тренера-преподавателя могут проводить занятия в группах начальной подготовки и спортивной специализации. Они должны быть готовы обеспечить проведение подготовительной и основной части занятия, обучение основным техническим элементам и приемам.

В содержание данного раздела работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в конькобежном спорте;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- определение ошибок при выполнении приема партнером и указать пути их исправления;
- составление комплексов упражнений по проведению разминки;
- составление конспекта занятия и проведение его с воспитанниками младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

- уметь составлять положения о проведении соревнований по конькобежному спорту;
- уметь вести судейскую документацию;
- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем;
- судейство соревнований в качестве помощника и главного судьи;
- участвовать в судействе официальных соревнований в составе судейской группы;
- судить соревнования в качестве помощника и главного судьи.

2.7.1. Инструкторская практика

Инструкторская практика:

- термины и определения, принятые в конькобежном спорте;
- правила вида спорта «конькобежный спорт»;
- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «конькобежный спорт»;
- гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом;
- основные средства спортивной тренировки;
- содержание и виды физической подготовки;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности;
- структура годичного цикла спортивной подготовки;
- комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности;
- индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий;
- правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки;
- виды и причины спортивного травматизма;
- приемы и методы восстановления после физических нагрузок;
- требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией

2.7.2. Судейская практика

Судейская практика:

- контроль соблюдения условий проведения соревнований по виду спорта «конькобежный спорт» в соответствии с регламентом;
- организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований;
- организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «конькобежный спорт»;
- фиксация технических действий участников соревнований;
- контроль выполнения правил вида спорта «конькобежный спорт»;
- разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта ситуаций;
- подготовка промежуточной и итоговой отчётности о результатах проведения соревнования по виду спорта «конькобежный спорт».

План освоения материала по виду подготовки «инструкторская и судейская практика»

Этапы подготовки	Тема освоения	Год обучения	Форма проведения
Этап начальной подготовки	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов конькобежного спорта, выполнение обязанностей тренера на занятиях.	До года	Беседы, семинары, практические занятия
	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика	Свыше года	Беседы, семинары, практические занятия

	судейства в беге на коньках. Основные обязанности судей.		
Учебно-тренировочный этап	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на коньках. Судейская документация.	До трёх лет	Беседы, семинары, практические занятия
	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися, помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста.	Свыше трёх лет	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия
Этап Совершенствования спортивного мастерства	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега на коньках, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к систематическому судейству соревнований по бегу на коньках в городских и областных соревнованиях.	Весь период	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия
Этап высшего спортивного мастерства	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.	-	-

Рекомендации по проведению мероприятий на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации):

Научить обучающихся: начальным знаниям спортивной терминологии; умению составлять конспект отдельных частей занятия; проведению отдельных

частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умением выявлять ошибки.

Уделять внимание: знаниям правил вида спорта «конькобежный спорт»; умению решать ситуативные вопросы; постепенному приобретению практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий.

Рекомендации по проведению мероприятий на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Научить обучающихся: углубленным знаниям спортивной терминологии, правил вида спорта «конькобежный спорт», составлять конспект занятия, решать сложные ситуативные вопросы.

Уделять внимание: проведению обучающимися занятий с младшими группами; помощи тренеру-преподавателю в спортивных соревнованиях.

Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этапы начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этапы (этапы спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

МАУДО «СШОР «ЦЗВС» осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 19 мая 2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 01 июня 2026 № 86818), действует до 01.09.2032. Медицинское обеспечение в Учреждении регламентируется в соответствии с законодательством в области здравоохранения и осуществляется штатными медицинскими работниками и работниками врачебно-физкультурных диспансеров.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе. Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной

специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

В современном спорте в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение. Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

2.8.1. Медико-биологическое обеспечение спортсменов

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - это комплекс мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья.

Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по конькобежному спорту, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения спортивных ледовых арен, направленных на всеобъемлющую защиту спортсменов и зрителей от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций.

Содержание медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта, в которую входят:

- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-03 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 19 мая 2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 01 июня 2026 № 86818), действует до 01.09.2032;
- Приказ Минздрава России от 20.06.2013 N 388н (ред. от 21.02.2020) «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.08.2013 № 29422);
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;
- Приказ Минздрава России от 30.05.2018 № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 09 июля 2018 № 51571).

Кроме того, медико-биологическое обеспечение предполагает проведение комплекса мероприятий психологического характера, включающих в себя:

- диагностический контроль, коррекцию психологического состояния и профессионально значимых психофизиологических характеристик спортсмена;

- диагностику, развитие и поддержание профессионально значимых характеристик и индивидуально-психологических особенностей спортсмена, определяющих успешность соревновательной деятельности в конькобежном спорте;

- диагностику, профилактику и коррекцию неблагоприятных изменений психологического состояния, донозологических, психосоматических и дезадаптационных расстройств спортсмена;

- психологическую реабилитацию после травм и заболеваний.

Медико-биологическое обеспечение системы спортивной подготовки юных спортсменов имеет особенности, обусловленные как анатомо-физиологическими характеристиками организма, так и специфическим воздействием на него занятий шорт-треком. Организм юных спортсменов развивается в соответствии с теми же закономерностями, что наблюдаются и у их сверстников, не занимающихся спортом, однако в результате систематических занятий физическими упражнениями он обретает ряд отличительных свойств: оказываются выше его работоспособность, уровень функциональных возможностей и тренированность.

В связи с тем, что сроки возрастных этапов биологического развития не всегда совпадают с календарным возрастом, спортивный врач должен учитывать как календарный (паспортный) возраст, так и биологический. При этом следует учитывать, что нередко один и тот же календарный возраст объединяет разных в биологическом отношении детей.

2.8.2. Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия - это система любых воздействий (физических, медицинских, психологических и других), направленных на оптимизацию процессов постнагрузочного восстановления организма спортсменов. Ускорение процессов постнагрузочного восстановления должно обеспечиваться прежде всего за счет обеспечения оптимальных условий их естественного протекания в организме спортсмена. Снижение эффекта восстановительных мероприятий наблюдается в случае отсутствия адекватного дозирования тренировочных нагрузок, основанного на результатах систематического текущего врачебно-педагогического контроля. Планирование восстановительных мероприятий должно основываться на понимании того, с какой целью они используются, каковы механизмы их воздействия, имеются ли противопоказания к применению, а также взаимные отрицательные эффекты. При проведении восстановительных мероприятий после тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать срочный, отставленный и кумулятивный эффекты, уровень исходного состояния организма, период тренировочного цикла, энергетическую направленность упражнений.

Восстановительный период - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Значительные, а порой и чрезмерные физические и психологические нагрузки в течение продолжительных периодов тренировок и соревнований, когда спортсмен находится, по сути, на грани своих функциональных возможностей, балансируя между желанной высшей формой спортивной готовности, опасностью перенапряжения систем организма и возникновением патологических явлений,

делают крайне важной разработку способов нелекарственного постнагрузочного восстановления.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья шорт-трекистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Основные группы восстановительных мероприятий:

Педагогические - основная часть системы управления работоспособностью в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного учебно-тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного учебно-тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья обучающегося, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного учебно-тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

- рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов;

- фармакологическое обеспечение на этапах тренировочного процесса. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в спорте, применяются в небольшом объеме с разрешения врача;

- физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови;

- физические методы (электро-, светолечение, гидропроцедуры и др.). Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение;

- физические упражнения (в рамках реабилитационного лечения);

- различные виды массажа и самомассаж. Эффективным средством восстановления и лечения травм в конькобежном спорте служит массаж: общий,

сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузи утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у обучающихся отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревнований. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В конькобежном спорте чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

Примерный план восстановительных средств и мероприятий

Этап подготовки	Вид микроцикла	Средства и мероприятия восстановления
НП - 1 год обучения	Общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: душ, растирания влажным и сухим полотенцем; 1 раз в две недели: мероприятие на 1-2 часа - экскурсия, кино, театр, поход в лесопарковую зону для активного отдыха.
НП - 2 год обучения	Общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
НП - 3 год обучения	Общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1 год обучения	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-3 года обучения	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4-5 года обучения	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Общеподготовительный, специально подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

Каждый этап многолетней спортивной подготовки реализуется исходя из выполнения ряда задач. Содержание задач определяет направленность учебно-тренировочного и соревновательного процессов, а также других мероприятий по обеспечению спортивной подготовки.

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:**

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «конькобежный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «конькобежный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

Значимыми являются следующие критерии:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в конькобежном спорте;
- стабильность состава обучающихся

Требования к опыту, знаниям и умениям обучающихся, завершающих этап начальной подготовки

Функции	Осуществление тренировочных мероприятий и соревновательной деятельности под руководством тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей)
1	Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности Умения: контролировать собственное физическое и психическое состояние, поддерживать режим труда и отдыха, соответствующий рекомендациям тренеров-преподавателей (тренеров), медицинских работников, требованиям программы восстановительных мероприятий с целью поддержания и повышения функционального состояния и спортивной формы, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля Знания: комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спортивной специализацией, правила вида спорта, антидопинговые правила, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации, правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, спортивный режим и питание.
2	Выступление на спортивных соревнованиях Умения: совершать технико-тактические действия, необходимые для выступления на спортивных соревнованиях на уровне, соответствующем установкам тренера-преподавателя (тренеров). Знания: основы физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки к соревнованиям, правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований, этические нормы в области спорта

<u>На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</u>:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «конькобежный спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «конькобежный спорт»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Значимыми являются следующие критерии:

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конькобежный спорт»;
- состояние здоровья обучающихся.

Требования к опыту, знаниям и умениям обучающихся, завершающих этап спортивной специализации

Функции	Осуществление тренировочных мероприятий и соревновательной деятельности под руководством тренера-преподавателя (тренеров)
1	Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности Умения: контролировать собственное физическое и психическое состояние, поддерживать режим труда и отдыха, соответствующий рекомендациям тренера-преподавателя (тренеров), медицинских работников, требованиям программы восстановительных мероприятий с целью поддержания и повышения функционального состояния и спортивной формы, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля Знания: комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спортивной специализацией, правила вида спорта, антидопинговые правила, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации, правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, спортивный режим и питание.
2	Выступление на спортивных соревнованиях Умения: совершать технико-тактические действия, необходимые для выступления на спортивных соревнованиях на уровне, соответствующем установкам тренера-преподавателя (тренеров) Знания: основы физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки к соревнованиям, правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований, Положение или регламент спортивного соревнования, программа спортивных соревнований, виды и причины спортивного травматизма, этические нормы в области спорта

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Значимыми являются следующие критерии:

- уровень функциональных возможностей организма обучающихся;
- количество обучающихся, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала Программы каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам обучения.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки обучающихся.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контроль за подготовленностью обучающихся является составной частью учебно-тренировочного процесса и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом.

Планирование подготовки спортсмена невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля за его физическим состоянием, уровнем технико-тактического мастерства, тактической и волевой подготовленности, а также без учета величины и направленности тренировочной нагрузки.

Объективная информация об уровне подготовленности спортсмена позволяет тренеру-преподавателю глубоко анализировать полученные данные, вносить соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

Различают следующие виды контроля: поэтапный, текущий, оперативный.

Поэтапный контроль предназначен для оценки устойчивых состояний спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Он проводится в конце конкретного этапа на основе соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Текущий контроль используется для оценки состояния спортсмена после одного занятия или их серии. Он осуществляется в тренировочный день или в

микроцикле в процессе тестирования, в котором проявляются более быстрые реакции организма на физические нагрузки, характеризуемые отставленным тренировочным эффектом.

Оперативный контроль проводится для оценки срочного тренировочного эффекта и организуется сразу после выполнения упражнения или их серии. При тестировании выявляются сдвиги в разных системах организма как реакция на кратковременные нагрузки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	-		не менее	
			-	-	500	490
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3.	Смешанное передвижение на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			7.21	7.45	6.30	6.55

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «конькобежный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.3.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15

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	
			162	147
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив**	
			юноши	**девушки**
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.3.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			630	590
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Методические рекомендации по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»

Инструкции по проведению упражнений:

Бег 30 (60) м.

Проводится на дорожке в спортивной обуви.

Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование:

Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 (60) метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста:

По команде «старт» испытуемые становятся на стартовую линию в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра и начинается отсчет времени.

Результат:

Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол напротив фамилии испытуемого.

Бег 1000 (1500, 2000, 3000) м.

Проводится на дорожке в спортивной обуви.

Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование:

Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста:

По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра.

Результат:

Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол напротив фамилии испытуемого.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Проводится в спортивном зале, разрешается три попытки.

Описание теста:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры вместе. Сгибая руки в локтевых суставах, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Результат:

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Разрешается три попытки.

Ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИГТ;
- разновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Проводится в спортивном зале или спортивной площадке.

Оборудование:

гимнастическая скамейка или тумба с метражом.

Описание теста:

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). 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. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключающим жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование:

Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста:

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается три попытки.

Результат:

Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

Многоскок (тройной, десятерной) прыжок в длину с места.

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы.

Оборудование:

Прыжковая яма, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста:

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок от линии 3-х, (10-ти) скоком в прыжковую яму. Разрешается три попытки.

Результат:

Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

IV. Рабочая программа по виду спорта «конькобежный спорт»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

В системе многолетней спортивной подготовки обучение и тренировку принято рассматривать в качестве двух ключевых категорий единого педагогического процесса. Процесс многолетней спортивной подготовки направлен на решение задач совершенствования двигательных навыков, воспитания и развития физических и морально-волевых качеств, формирование личности спортсмена.

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов в выбранном виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором

спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижении. Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности. Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали, главным образом, в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях. Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки -годичного или полугодичного. Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов. Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее

протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на соревнования, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;

2) уровень развития спортивной формы;

3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;

4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы. Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревновании в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов. Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего. Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы, наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов.

В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально подготовительный.

На этапах начальной подготовки общеподготовительный период более продолжителен, чем специально подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально подготовительного - увеличивается.

Общеподготовительный этап. В физиологическом аспекте основной задачей этого этапа является развитие аэробных возможностей организма спортсменов, т.е. увеличение способности к потреблению максимального количества кислорода и выполнению непрерывной работы в течение нескольких десятков минут при потреблении кислорода 3,5-4,5 л/мин.

Задачи общеподготовительного этапа решаются с помощью следующих средств: продолжительной убыстренной ходьбы (желательно по пересечённой местности и горам), езды на велосипеде, бега в разных вариантах (от спринтерского до кроссового), гимнастических упражнений, спортивных игр, гребли, силовых упражнений (в том числе со штангой, амортизаторами, поясами отягощения), плавания. В езде на велосипеде и в кроссовом беге интенсивность умеренной мощности с применением спринтерских рывков длится в течение 15-30 с. Широко используются гимнастические упражнения на подвижность суставов, так как эти упражнения позволяют избирательно воздействовать на любые участки опорно-двигательного аппарата. Они проводятся 2-3 раза в неделю в форме круговой тренировки в течение 30-40 мин.

Упражнения со штангой включаются в занятие 2-3 раза в неделю с дозировкой работы с отягощениями. В занятия вводятся также спринтерский бег и многоскоки, которые выполняются повторным методом с достаточным интервалом времени для отдыха. Специальные упражнения с отягощениями (выпады, дуги, шаги в сторону и т.д.) следует шире использовать с весом груза от 6 до 12 кг.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке. С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную, соответственно, увеличивается.

Специально подготовительный этап. Хорошо развитые на первом тренировочном этапе дыхательная и сердечно-сосудистая системы на втором этапе должны быть приспособлены к работе специального характера.

Совершенствование специальной работоспособности конькобежцев в этот период достигается специальной тренировкой, которая включает имитационные упражнения и бег на роликовых коньках.

Работоспособность мышц нижних конечностей при беге на роликах увеличивается благодаря совершенствованию механизмов локального кровообращения. Под влиянием специальной тренировки капиллярная сеть в мышцах может увеличиваться в несколько раз.

Таким образом, с одной стороны, тренировки на втором этапе подготовительного периода должны обеспечивать повышение выносливости мышц конькобежца к работе умеренной интенсивности, а с другой (используя средства общей физической подготовки) - улучшить его функциональную подготовленность. Объём специальных упражнений на этом этапе должен составлять 40-50% от общей недельной нагрузки с умеренной интенсивностью (ЧСС 140-160 уд/мин). При форсировании интенсивности может произойти раннее свёртывание объёмов нагрузки, что на данном этапе нежелательно.

Наиболее распространёнными методами выполнения имитационных упражнений и роликовой программы являются повторный, переменный и интервальный. В специальной подготовке следует использовать имитационные упражнения, развивающие максимальную мощность в диапазоне от 10 до 30 с в сочетании с полным восстановлением, например, как: «зеркальная» имитация поворота в максимальном темпе, стартовые ускорения (6-8 шагов с амортизатором) с последующим легкоатлетическим ускорением, имитация бега по повороту (16 шагов с амортизатором в руках партнёра), темп максимальный и др.

Отработку техники целесообразно оставить на период тренировок на льду.

Основная направленность специально подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать в ограниченном объеме и соревновательные упражнения. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе обучающихся.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социальные подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть обще-подготовительными и специально подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно, тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Главной задачей тренировки на этом этапе является совершенствование специальной физической работоспособности спортсменов. Упрощённо её можно рассматривать как достижение спортсменом максимальной скорости при стартовом разгоне, беге по повороту (и второстепенно по прямой). Кроме того, требуется выработать специальную соревновательную выносливость.

В течение первой недели проводится работа на льду преимущественно аэробного характера, целью которой является техническое совершенствование. Затем спортсмены начинают скоростную подготовку на льду. Тренировочные занятия на льду включают бег на коньках на различные отрезки со скоростью, близкой к максимальной. Следует отметить, что характер соревновательной деятельности в шорт-треке представляет собой именно выполнение однократно нагрузки с переменной интенсивностью, где работа большой и субмаксимальной мощности чередуется с максимальными ускорениями.

Подготовка к дистанции 500 м в основном строится на основе повторного пробегания отрезков от 50 до 500 м (0,5-4,5 круга в хоккейной коробке) с большими интервалами отдыха или упражнениями на льду, выполняемые в группе. Применительно к дистанциям 1000, 1500 м длина отрезков бега соответственно увеличивается до 300-800 м (3-7,5 круга) и 900-1200 м (8,5-11 кругов). Если отрезки пробегаются повторным методом, то их скорость должна составлять 90-95% от соревновательной, а интервалы отдыха 1-2 мин.

Работа в группе на всех этапах обязательна, так как это одно из основополагающих условий успешной адаптации к соревновательной деятельности (спортсмен должен почувствовать беговую ситуацию, научиться видеть ледовое поле). Тренировки необходимо проводить с элементами состязания.

Общефизическая подготовка шорт-трековиков в предсоревновательном периоде направлена в основном на поддержание высокого уровня развития функции дыхания и кровообращения, а также на сохранение силы мышц, участвующих в отталкивании. Эта задача решается с помощью кроссового бега со специальными упражнениями, упражнениями с отягощениями (амортизаторами), имитацией на скользящей доске. Упражнения ОФП, выполняемые с незначительной интенсивностью (ЧСС 100-130 уд/мин), способствуют активному восстановлению после ледовой работы. В период скоростной работы на льду необходимо строго контролировать нервно-мышечную координацию спортсменов (технику бега, эффективность расслабления).

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

2) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

3) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально

подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка обучающихся к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У начинающих спортсменов может быть несколько базовых общефизических мезоциклов.

В базовом специализированно физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм обучающихся к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем. В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органичной частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста,

квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов. Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Тренировка на этом этапе должна быть направлена на поддержание высокого уровня общей и специальной готовности, на достижение пика спортивной формы к важнейшим соревнованиям сезона. Частые соревнования не позволяют проводить объёмные и интенсивные тренировки. Основными методами тренировки являются повторный и интервальный. Ускорению восстановления после состязаний служат такие средства ОФП, как лыжные походы, гимнастические упражнения, кроссовый бег. Уже сами соревнования, длящиеся 3 дня, являются как тренирующей, так и контрольной функциями (имеются в виду результаты).

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для обучающихся на этапе ССМ, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления обучающихся. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Рекомендуются упражнения умеренной мощности: длительный кроссовый бег, плавание, спортивные игры.

Важная задача переходного периода - анализ прошедшего сезона, составление плана тренировки на следующий сезон, лечение травм. Если обучающийся регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Структура годичного цикла

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам прохождения спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетнего обучения.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные), система которых для каждого этапа подготовки формируется на основании Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий. Начиная с тренировочного этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки распределяются на два, три или четыре макроцикла.

В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

Специально-подготовительного - повышение специальной работоспособности, где большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и строится в зависимости от функционального состояния спортсмена, уровня его подготовленности, устойчивости соревновательной техники, текущего психического состояния, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Основная задача переходного периода - поддержание определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности к началу очередного макроцикла.

Структура тренировочного процесса может быть представлена как последовательность мезоциклов (средних циклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Тип мезоциклов определяется его задачами и содержанием.

Основными типами являются втягивающие, базовые и соревновательные. Со втягивающего мезоцикла начинается годичный макроцикл. Основной его задачей является постепенное подведение обучающихся к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путём применения общеподготовительных упражнений.

Проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия.

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарным планом соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объёму тренировочными нагрузками.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется по микроциклам.

Макроцикл состоит из мезоциклов следующей направленности:

1. Втягивающий мезоцикл - 2-4 недели
2. Аэробный мезоцикл - 2-3 недели
3. Компенсаторный тестовый микроцикл - 4-7 дней
4. Аэробный силовой мезоцикл - 2-3 недели
5. Компенсаторно-тестовый микроцикл - 4-7 дней
6. Мезоцикл концентрации нагрузки (подготовка основной дистанции) - 2-3 дня.
7. Соревновательный мезоцикл - 3 недели и более.

Главные старты не ранее, чем через 14 дней после мезоцикла концентрации нагрузки.

На период прохождения спортивной подготовки в группах ССМ составляются индивидуальные планы, в которых определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха.

В годовых планах конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются планируемые спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

- Единство общей и специальной подготовки обучающегося, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в конькобежном спорте способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного обучающегося.
- Непрерывность учебно-тренировочного процесса. Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов. Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе обучения «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть

достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

- Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке обучающихся и должно быть индивидуальным.

- Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей обучающегося, особенности вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

- Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, учебно-тренировочных занятий, циклов, этапов периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы учебно-тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего учебно-тренировочного процесса взаимосвязаны.

Методы тренировки

Методами тренировки называются способы выполнения тренировочных нагрузок с целью повышения работоспособности организма. В зависимости от использования того или иного метода изменяется величина нагрузки и время выполнения упражнений с определённой интенсивностью.

В связи с тем, что шорт-трек относится к циклическим видам спорта, то к нему применимы методы тренировки, используемые в других видах спорта (беговые виды лёгкой атлетики, велоспорт). В тренировке шорт-трековиков используются шесть основных методов:

1. Метод равномерных усилий (равномерной скорости) характеризуется прохождением дистанции или её части с постоянной интенсивностью. Этот метод применяется для постепенной подготовки организма к выполнению больших нагрузок, для развития качества выносливости, для совершенствования технической подготовки спортсменов, а также в контрольных тренировках.

2. Повторный метод предусматривает прохождение отрезков дистанции со скоростью, превышающую среднюю на дистанции, и отдыхом между отрезками до восстановления работоспособности. Скорость повторно проходимых отрезков должна быть постоянной. Если она падает - значит, неправильно определена длина отрезков, скорость их похождения или интервалы отдыха.

3. Переменный метод определяет прохождение дистанции или её отдельных частей с переменной скоростью. Метод применяется для повышения скоростной выносливости, особенно на средних и длинных дистанциях. Используя этот метод, идёт повышение, как скоростных качеств, так и специальной выносливости. С ростом тренированности длинны отрезков, проходимых медленно, сокращаются, а отрезков, проходимых с высокой скоростью - увеличиваются.

4. Интервальный метод характеризуется прохождением отрезков со средней скоростью (ровно или с улучшением) и ограниченными периодами отдыха между ними.

5. Контрольный метод предусматривает прохождение части или всей дистанции за время, заранее предусмотренное графиком.

6. Соревновательный метод состоит в том, что на тренировке создаются такие же условия, как на соревнованиях (тактические забеги, интервалы отдыха). Спортсмен по заданию тренера проходит полную дистанцию на время (контрольные прикидки, участие в соревнованиях). Соревновательный метод характеризуется высокой интенсивностью выполняемых нагрузок. Он содействует формированию и повышению волевых и двигательных качеств, совершенствованию технического и тактического мастерства.

Физическая подготовка

Физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация и сила) и физических способностей (силовые, скоростные, координационные), чтобы обучающиеся могли максимально проявлять свой потенциал. Различают общую и специальную физическую подготовку.

Необходимо выделить следующие особенности организации видов подготовки, связанных с физической нагрузкой:

общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- всесторонне развитие;
- функциональная подготовка;
- оздоровление;
- стимулирование процессов восстановления организма после нагрузок.

Специальная физическая подготовка (СФП) реализуется непосредственно на льду и обеспечивает развитие наиболее значимых двигательных единиц в структуре двигательных навыков, участвующих в движениях. В качестве основных средств СФП используются игровые упражнения в различных утяжеленных или усложненных условиях, что приводит к усилению воздействия на функциональные системы организма.

Как правило упражнения СФП имеют целостный, системный характер воздействия на организм спортсмена, одновременно повышая уровень его функциональной, физической и технической подготовленности. Повышение

тренированности при использовании средств СФП обеспечивает функциональную эффективность, увеличение надежности двигательного навыка, что органически взаимосвязано с улучшением технической подготовленности шорт-трековика. При построении учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определении объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

Тактическая подготовка занимает ведущее место в тренировке, может проводиться в виде теоретических и практических занятий.

Значительный вклад **технической подготовки** в общий объем физической нагрузки обусловлен тем, что формирование технических умений и навыков представляет собой довольно сложный процесс.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка обучающихся строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у обучающихся старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- выносливость;
- ловкость и гибкость.

Специальная физическая подготовка может проводиться как на льду, так и вне льда.

Специальная физическая подготовка главным образом проходит на льду хоккейного поля и направлена на развитие характерных для шорт-трека двигательных качеств в структуре двигательных навыков. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм.

Специальная физическая подготовка, проводимая вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития

качеств, более специфических для шорт-трека, а также избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных конькобежных движениях.

Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности шорт-трекистов.

По структуре движений конькобежца по повороту и прямой шорт-трек имеет много общего с обычным бегом на коньках. Как и в классическом скоростном беге на коньках к спортсмену, тренирующемуся на короткой дорожке, предъявляется достаточно высокие требования к его физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Особое внимание уделяется развитию тактического мышления шорт-трековика, так как зачастую бег выигрывает не тот, кто хорошо физически развит, а тот, кто лучше тактически подготовлен.

Из-за постоянной необходимости настраиваться как можно выгоднее пробежать поворот, в результате чего затрачиваются большие физические усилия и сокращаются фазы расслабления, локальная усталость мышц ног постоянно нарастает.

В связи с этим повышаются требования и к функциональной подготовленности спортсмена. Важно также отметить, что одним из основополагающих факторов бега на короткой дорожке является умение конькобежца ускоряться в любой части дистанции. Способствует готовности спортсмена к таким ускорениям интервальная работа на тренировках.

Бег на коньках на коротких дорожках предъявляет (по сравнению с классическим скоростным бегом) более высокие требования к скоростно-силовой подготовке конькобежцев и является работой субмаксимальной мощности (от 30 с до 5 мин), выполняемой в основном за счёт анаэробных источников энергии. В связи с этим тренировка шорт-трековиков должна иметь чётко выраженную анаэробную направленность.

В шорт-треке проявляется сила почти всех мышечных групп тела спортсмена, при этом одни мышцы выполняют динамическую работу, другие - статическую, третьи - комбинированную (статико-динамическую).

Чтобы выиграть на короткой дорожке дистанции 500, 1000, 1500 м, конькобежцу необходимо иметь высокий уровень развития максимальной статической силы мышц ног. А для этого необходимо при подготовке конькобежца решить следующие задачи:

- Гармонично развивать силу всех основных мышечных групп тела
- Повышать уровень относительной силы мышечных групп, обеспечивающих эффективное отталкивание
- Развивать взрывную силу, т.е. способность к быстрому максимальному усилию, что особенно важно при беге на 500 м и в эстафете, а также во время стартовых ускорений и дистанционных спуртов
- Совершенствовать динамическую силу и силовую выносливость
- Развивать статическую выносливость мышц спины и ног, обеспечивающих специфическую посадку конькобежца.

С помощью специальной тренировки можно значительно увеличить объём мышц и соответственно повысить их силу. Однако для конькобежцев, выступающих

в беге на короткой дорожке, наращивание большой мышечной массы нецелесообразно, поэтому необходимо ориентироваться на другие методы повышения силы мышц, связанные с совершенствованием характера нервной регуляции мышечной деятельности, активизацией и синхронизацией работы двигательных единиц, улучшением реактивности мышц, их эластических свойств и повышением внутриклеточных запасов биологической энергии.

Специальная силовая подготовка обеспечивает повышение силовых возможностей мышц при помощи движений, наиболее полно совпадающих со структурой движений в беге на коньках.

К средствам силовой подготовки можно отнести:

- общеразвивающие упражнения с преодолением собственного веса;
- упражнения с преодолением сопротивления партнёра или его веса;
- различные прыжки и прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки «лягушка» и т.д.);
- беговые упражнения (бег в гору, по песку, снегу, в воде, по опилкам, ускорение со старта, спурты на короткие отрезки);
- упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резина и т.д.);
- упражнения с отягощением (гантели, гири, набивные мячи, пояса отягощения, штанга, и т.д.).

Упражнения на развитие силы у шорт-трековиков должны быть строго дозированы. Упражнения со штангой могут быть включены в занятия только в том случае, если обучающийся выполняет их без напряжения, наибольших успехов добиваются спортсмены, имеющие «легкие» ноги и вообще малый вес. Такова специфика шорт-трека, обусловленная многократными рывками с последующими расслаблениями. Работа с большим весом способствует развитию силы, ведёт к росту мышечного поперечника. Ноги же у шорт-трековиков должны быть сильными, для того чтобы он имел возможность в любой момент сделать ускорение «взорваться».

Для развития силы можно применять повторный, интервальный и переменный методы, подобно тому, как это делается в лёгкой атлетике. В повторной работе применяются упражнения с одинаковой мощностью, в интервальной - с одинаковой мощностью и определёнными интервалами, в переменной работе - упражнения с различными мощностями и интервалами.

Также мышечную силу развивают как динамическим, так и статическим напряжением. Особенностью статических упражнений является то, что они способствуют увеличению относительной статической силы, и, практически, не дают прироста мышечной массы, а также из-за кратковременности максимальных напряжений типа «вспышек» помогают мгновенному расслаблению мышечных групп. В связи с тем, что чисто статические напряжения в течение нескольких недель приводят к некоторому торможению в развитии силы, необходимо использовать эти упражнения в сочетании с динамическими упражнениями.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является важнейшим элементом в системе спортивной тренировки шорт-трековиков. Ее структура во многом определяется

используемыми методами и формами упражнений, объемом средств как в течение годичного макроцикла, так и на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства шорт-трековика. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности.

В основе технической подготовки лежит процесс обучения двигательным навыкам, с последующим их совершенствованием. Хорошо освоенный, автоматизированный и стабилизированный технический прием представляет собой двигательный навык.

Система заданий и выбор упражнений предполагает разучивание новых приемов по принципу от «простого к сложному», чтобы обеспечить максимальный «положительный перенос» и по возможности снизить вероятность «отрицательного переноса» в процессе технической подготовки.

Эффективность технической подготовки во многом определяется готовностью обучаемых к овладению техническими приемами:
- физическая готовность (опорно-двигательный аппарат);
- моторная готовность (координация и двигательный опыт);
- психическая готовность (мотивация, внимание, концентрация, смелость).

В процессе обучения техническим приемам принято выделять этапы, соответствующие стадиям формирования двигательного навыка и характеризующиеся собственным арсеналом педагогических средств и методов, которые определяются решаемыми в процессе тренировки задачами:
- этап начального разучивания технического приема (формирование);
- этап углубленного разучивания технического приема (разучивание);
- этап закрепления и дальнейшего совершенствования технического приема (совершенствование).

В практических занятиях основополагающим является возрастная физическая адекватность тренировочных средств и упражнений. Условия выполнения упражнений должны соответствовать возрасту, уровню подготовленности, поэтому при занятиях с группой возможны существенные вариации. Тем не менее тренер-преподаватель может придерживаться определенной последовательности уровней обучения: на месте, медленно в движении, быстро в движении, медленно в движении с препятствиями, быстро в движении с препятствиями, в соревнованиях.

Обучение базовым техническим приемам начинается с подраздела «Техника перемещения на коньках». Акцент в обучении делается на качестве выполнения приемов, а не на их количественных характеристиках.

Терминология: линия отталкивания, угол отталкивания, елочка следов, посадка, длина шага, темп шагов.

Кинематическая структура техники - скорости и ускорения перемещения конькобежца отдельных сегментов тела в пространстве н времени.

Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами.

Внутренние и внешние силы, действующие на конькобежца. Фазовый состав бега по прямой, свободное скольжение, одпопарное отталкивание, двухпарное

отталкивание в беге по повороту, скольжение с отталкиванием на внешнем ребре левого конька, перенос правой ноги через левую, скольжение с отталкиванием на правой ноге.

Центробежная и центростремительная силы, силы инерции.

Стадии и этапы технического совершенствования.

1. Создание представления о двигательном действии и формирование установки на обучение.
2. Формирование первоначального действия.
3. Формирование совершенного двигательного действия.
4. Полное образование навыка.
5. Достижение вариабельного навыка и его реализации.

Общее понятие о технике, ее определение и содержание.

Основа техники - совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, безусловно необходимые для решения двигательной задачи. Определяющее звено техники - решающая часть данного способа выполнения движения. Детали техники - второстепенные особенности движения, не нарушающие основного механизма. Правильное использование индивидуальных особенностей характеризует индивидуальную технику.

Состав двигательного действия включает в себя подготовительную, основную и заключительную фазы. Значение подготовительной фазы состоит в создании наиболее выгодных условий для выполнения движения в главной фазе. Движения в основной фазе направлены на непосредственное решение двигательной задачи.

Пространственные характеристики: положение тела в пространстве (например - равновесие на одном коньке, которое является исходным положением для выполнения отталкивания, или положение головы, в беге по повороту). Траектория движения, амплитуда движения. Временные характеристики включают длительность шага и темп бега.

Пространственно-временные характеристики.

Основная из них - скорость движения. Динамические характеристики - силы, влияющие на движение тела человека, делятся на внешние и внутренние. Внешние: сила тяжести собственного веса, силы реакции опоры, силы сопротивления внешней среды (воздуха, трения, ударные действия). Внутренние: активные силы тяги мышц, пассивные силы опорно-двигательного аппарата - эластичность мышц, их вязкость, предварительное растягивание мышц, реактивные силы - инерционные. Ритмические структуры - подразумевают наличие в данном движении акцентированных моментов и чередование различных интервалов времени. Ритм связывает отдельные элементы в единое целое и может сохраняться без изменений.

Техническое мастерство - важный, но не единственный критерий экономизации бега на коньках. В беге на коньках на короткой дорожке на скорохода действуют следующие силы:

- сопротивление воздуха (соревнования на крытых катках);
- трения скольжения;
- сила тяжести;
- инерция.

Поэтому рациональная техника является мощным и действенным фактором повышения эффективности физиологических затрат. Визуально это можно определить по тому, как сильно спортсмен режет лёд коньком. Совместное действие центробежных сил и веса тела значительно увеличивают нагрузку на мышцы нижних конечностей (приблизительно в 1,5 - 2,5 раза больше веса тела конькобежца).

Расчёты показывают, что в шорт-треке 40-60% мощности расходуется на преодоление инерционных сил. В случае, если спортсмены бегут плотной группой, сила сопротивления воздуха уменьшается (непосредственно за лидером примерно на 1/3, а на последующих позициях она ещё меньше). Поэтому в самом забеге технически и тактически подготовленный спортсмен старается бежать большую часть дистанции в группе.

Всё внимание в беге на коньках на короткой дорожке сконцентрировано на поворотах, во время которых конькобежцу необходимо уравновесить центробежную силу весом тела и быстрым разгибанием ног. Во время ускорений наклон тела увеличивается и достигает угла $25\text{-}30^0$. Приближая ОЦМ ко льду, конькобежец может увеличить угол наклона в повороте на несколько градусов.

Посадка конькобежца - шорт-трековика несколько выше, чем конькобежца, специализирующегося в беге на 400-метровой дорожке. Это различие особенно заметно в беге по прямой, где угол сгиба в коленном суставе у первых колеблется от 120 до 140^0, в то время как у вторых он составляет 95 и 110^0. Бег по прямой служит своеобразным расслаблением. Входя в поворот, спортсмен старается сесть ниже, а на выходе их него он несколько привстаёт, но при этом увеличивает угол наклона туловища ко льду. Часто на выходе из поворота конькобежец касается рукой льда, что нежелательно, так как любое касание льда тормозит движение.

Однако в последнее время большое количество шорт-трековиков пользуются этим приёмом, входя в поворот и делая «дугу» после второй фишки. Это действие максимально уменьшает действие выталкивающей силы, а вовремя отработанный выход между четвёртой и шестой фишками приводит к сложению сил и последующему набору скорости. Выбегание выхода обычно состоит из шести шагов и оканчивается на красной линии. Бег по прямой большинство шорт-трековиков используют для отдыха.

К основным действиям конькобежца относятся:

а) фаза свободного скольжения (хотя и минимальная);

б) фаза одноопорного отталкивания;

в) фаза двухопорного отталкивания (только в беге по прямой).

Из-за постоянной необходимости выполнять отталкивание, фаза свободного скольжения на поворотах сведена к минимуму.

Каждая ситуация забега представляет различные требования к проявлению силы, быстроты и выносливости спортсмена. Это заставляет перестраивать технику движений, сохраняя её общие основы: изменять глубину посадки, темп и длину шагов, ритм движений в цикле. Всё это влияет на величину оптимальной скорости. Поэтому ориентироваться следует на технику бега шорт-трековика в ускорениях.

При беге по прямой отталкивание начинается со смещения ЦМ тела в сторону предстоящего отталкивания. Этому способствует быстрое подведение ноги в положение группировки. Сокращение фазы свободного проката уменьшает снижение скорости и создаёт условия для значительного увеличения темпа бега.

Отталкивание справой и левой ноги в повороте выполняется без пауз, тем самым, увеличивая темп до 150 шагов в минуту. В беге по повороту спортсмен старается «сидеть на пятках», отталкиваясь акцентировано «под себя».

Технический навык шорт-трековика должен быть отработан до автоматизма, так как при быстром перемещении соперников и стремительной смене беговой ситуации спортсмен не в состоянии проконтролировать технику своего бега.

Велосипедные групповые гонки на треке и спидвей напоминают соревновательные ситуации, возникающие в шорт-треке. Их сходство состоит в том, что спортсмену во время соревнования необходимо всё время контролировать бег, занимать выгодную позицию для финишного спурта (чаще такая ситуация складывается за 3-4 круга до финиша, особенно на дистанции 1000, 1500, 3000 м).

На 500-метровой дистанции спортсмены стараются со старта захватить лидерство, так как в ходе забега (он очень скоротечен и длится 45-46 с) выйти в лидеры трудно - слишком высока скорость бега, да и группа обычно бежит очень плотно.

В ходе забега спортсмен должен постоянно быть готовым к выполнению ускорения. Самое удобное место для обгона на выходе из поворота. В данной ситуации складывается ряд благоприятных обстоятельств для обгоняющего, так как в этом месте лидер чаще допускает ошибки (из-за сильной центробежной силы отходит от бровки, из-за ограниченности обзора теряет контроль над соперниками, кроме того, из-за частых падений выход из поворота является наиболее уязвимым местом). Но если лидер проходит его без ошибок, то в этой ситуации 2-3 позиции в забеге наиболее выгодны и благоприятны для неожиданного ускорения.

Возможны варианты обгона и на прямом участке дистанции, как с внутренней, так и с наружной стороны от группы. В забегах используется и тактика отрыва от группы. Спортсмен в этой ситуации старается обогнать группу на круг и сохранить лидерство до финиша.

Основные тактические раскладки и технику обгона спортсмены отрабатывают на тренировках, проходящих на льду.

Для того чтобы спортсмен проходил дистанцию с почти соревновательной скоростью и испытывал те же перегрузки, круг ставят с меньшим радиусом. Отработка эстафетного бега так же проходит во время тренировки на льду.

Передача эстафеты - своеобразный показатель слаженности действий коллектива конькобежцев. Если скорость при передаче не теряется, а, наоборот, возрастает - это верный залог успеха в эстафете. Качество передачи эстафеты зависит от двух факторов. С одной стороны, от физического толчка, с другой - от взаимопонимания двух конькобежцев (передающего и принимающего). Конькобежец, которому должны передать эстафету, выходит на дорожку так, чтобы передача состоялась на прямой между голубой и красной линиями. Цель каждой передачи - выполнить толчок до пересечения красной центральной линии (в центре катка).

Тактическая подготовка

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения. Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Изучение соперников, их намерений, особенностей их

подготовленности. Умение скрывать свои замыслы, вызывать соперника на желаемые действия, создавать ему помехи и т.д. Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий. Пассивная тактика - заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями. Умение занимать выгодную позицию в группе, контроль забега, предусмотреть ход соревнований. Принципы разработки тактического плана.

Знать своих соперников:

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

Как быстро стартуют соперники:

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

Знать свою команду:

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

Принципы обгона:

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

Тактические варианты обгона:

1. Выжидательная тактика - спортсмен занимает удобную для себя позицию, а в конце дистанции набирает высокую скорость, что позволяет ему финишировать первым или вторым.
2. Тактика рваного, неравномерного бега: выполнение частых коротких ускорений с целью занятия лидирующей позиции.
3. Лидер - занятие лидирующей позиции и удержание ее до финиша.
4. «Ва-банк» - с первых метров дистанции спортсмен набирает максимально возможную скорость и старается удержать ее.
5. «Противоход» и используя ситуацию производит вход в поворот первым.
6. Обгон с заездом внутрь дорожки на прямой, заезд на левой ноге внутрь дорожки с последующим выходом на правой ноге на первый маркер.
7. Обгон на входе в поворот - может выполняться в двух вариантах, когда спортсмен перед входом в поворот отходит на правой ноге вправо на 1-1,5 м, старается выехать вплотную на центральный маркер, во втором варианте

спортсмен входит в поворот вплотную к первому маркеру и старается выйти из поворота, как можно ближе к последнему маркеру.
8. Обгон на выходе из поворота, когда соперник далеко отходит от последнего маркера, обгоняющий за счет увеличения темпа шагов, может произвести обгон.
9. Обгон на повороте с наружной стороны за счет высокой скорости, силовой выносливости.
10. Обгон на прямой с внутренней и внешней стороны дорожки за счет увеличения количества шагов на прямой.
11. Улучшение позиции в эстафетном беге за счет изменения места передачи эстафеты.

Примеры упражнений

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в положение сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз;

«угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений и развитие ловкости.

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.). Входы в поворот с правой и левой ноги, прокат по дуге на внутреннем ребре левого конька, спирали, катание по повороту малых радиусов т.д.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину, тройные с разбега. Многоскоки, прыжки в длину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития силы.

Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания па одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения па тренажере типа «Геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки па коньках по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на 1/2 круга с командой 2-4 человека.

Упражнения для развития общей выносливости.

Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению.

Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 2 ч, езда на велосипеде с различной скоростью, катание на лыжах, длительные походы, фартлек, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Эпизодически используется плавание и гребля, марш-броски, спортивные и подвижные игры.

Увеличение мышечной массы.

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания.

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

Развитие способности проявлять силу в различных движениях.

Задачи: развитие способности к проявлению максимальных усилий, развитие способности к концентрации внимания и усилия, повышение быстроты движений.

Упражнения со штангой с интенсивностью 80-100 %, тоже с интенсивностью 75-80 % упражнения изометрического характера, прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть дистанцию за минимальное время или за наименьшее количество шагов и т.д. с максимальной интенсивностью. Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.д.) весом 1-7 кг в цель, метание снарядов на дальность, велоезда на треке.

Развитие гибкости.

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост. Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной в четверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Динамические упражнения - увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

Ледовая подготовка

этап начальной подготовки

Спортивная подготовка катанию на коньках (этап начальной подготовки).

Упражнения на коньках:

поза конькобежца на месте и в движении, отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге;

то же, но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках.

Маховые движения рук на месте, бег по прямой с маховыми движениями рук.

Совершенствование координации работы ног с работой рук.

Упражнения на равновесие:

небольшой разбег, скольжение на двух коньках стоя с положениями рук;

небольшой разбег, посадка конькобежца, скольжение по прямой, слегка приседая и разводя коньки в стороны до ширины плеч и сводя их в исходное положение;

перенос веса тела с одной ноги на другую при скольжении по прямой.

Торможение.

Притормаживание правым или левым коньком «полуплугом»;

остановка «полуплугом» и «плугом».

Простейшие повороты на коньках.

Повороты в движении «дугой», на двух коньках приставными шагами. Чередование приставных шагов со скольжением на двух коньках (в правую и левую сторону).

Упражнения для совершенствования катания на коньках.

Кто дальше проскользит с небольшого разбега на двух коньках, на одном правом (левом) коньке с различными положениями рук, стоя и в посадке, в приседе. Движение группой в колонне по одному - «змейка», с объездом препятствия, катание парами. Катание по кругу. Бег по кругу с преследованием.

Подвижные игры на льду: «Скольжение в равновесии», «Кто дальше?», «Самокат», «Воротца», «Бег цепью», «Салки на льду», «Карусель».

Учебно-тренировочный этап до 2-х лет (этап спортивной специализации)

Восстановление навыков катания на коньках. Повторение упражнений этапов начальной подготовки.

Упражнения в движении: пружинистые глубокие приседания, с махами руками: скольжение в равновесии по разметке на двух и одном коньке с различными положениями рук.

Спортивная подготовка бегу со старта.

Стартовая поза. Первые шаги со старта. Работа руками и переход в бег по прямой. Старт группой, парами на разные сигналы. Бег со старта на 15-20 м.

Спортивная подготовка технике бега по повороту.

Скольжение по кругу малого радиуса в левую сторону, переступая правым коньком через носок левого и ставя его на внутреннее ребро, левый конек - носком из круга на наружное ребро, руки помогают сохранять равновесие: «самокат» - скольжение по малому радиусу круга на левом коньке, отталкиваясь правым коньком в сторону.

Игры на льду: «Слалом», «Салки», «Паровозик», «Попробуй догони», «Над городками». «Собери скорее», «Круговые змейки», «Набрасывание колец».

Эстафеты на 20-30 м. Бег на 50-60 м. группой на выявление победителя. Бег на 50. 60. 100 м. в парах на время. Предлагаемые игры и эстафеты можно проводить на малых площадях и на любых коньках.

Учебно-тренировочный этап свыше 2-х лет (этап спортивной специализации)

Основы техники скоростного бега на коньках. Посадка конькобежца. Отталкивание и его особенности. Понятие о ритме и темпе бега на коньках. Бег по прямой, по повороту. Бег со старта. Финиш.

Упражнения в «посадке».

Прокатиться, варьируя высоту посадки с различным положением рук.

Спортивная подготовка отталкиванию (начинать с предварительного разбега 5-8 отталкивание одним коньком и приставление его к опорной ноге:

- чередование отталкивания правым и левым коньком, скольжение на двух ногах;

- отталкивание в сторону и заведение толчковой ноги по дуге назад, приставление к опорной, скольжение на двух ногах;

- скольжение с поочередным отведением ноги назад;

- то же, с касанием коленом льда.

Бег по повороту:

- скольжение по малому радиусу круга на наружном ребре левого конька, отталкиваясь внутренним ребром правого конька;

- то же, но касаясь левой рукой льда -«самокат»

- в «посадке» переступая правым коньком за левый, постепенно увеличивая радиус круга.

Совершенствование бега по прямой.

Повторное прохождение отрезков 50, 60, 100 м.

Бег со старта. Рывок с тихого хода. Стартовая поза, первые шаги со старта, старт в целом.

Подвижные игры и эстафеты на льду (так же как и на учебно-тренировочном этапе до 2-х лет).

<u>Практический материал.</u>

Подготовительные и специальные упражнения (в зале):

1. Разучить посадку (исходное положение) конькобежца: ступни параллельно, руки за спину, левая кисть слегка сжимает запястье правой руки, локти плотно прижаты к туловищу. Слегка присесть, согнув ноги в коленях, плечи расслаблены, туловище наклонено вперед.

2. И.п.* - посадка конькобежца. Отвести маховую ногу в сторону, туловище над опорной ногой, плечи прямые. Приставить опорную ногу, выпрямиться. Тоже другой ногой.

3. И.п. - посадка конькобежца. Отвести маховую ногу в сторону - назад на носок, выпрямить и приставить к опорной ноге.

4. И.п. - посадка конькобежца. Отвести маховую ногу в сторону - назад на носок, удерживать равновесие на опорной ноге.

Упражнения на смещение туловища:

1. И.п. - ноги на ширине плеч. Принимая посадку конькобежца, переносить массу тела с ноги на ногу.

2. И.п. - посадка конькобежца. Сместить туловище в сторону - вперед, приставить ногу. Смещение с отведением ноги назад и постановкой рядом. Упражнения на смещение можно разучивать с помощью партнеров - в «тройках»: средний выполняет упражнение, а двое других, находясь слева и справа в приседе лицом к нему, придерживают его при смещении.

При выполнении упражнений следить, чтобы плечи и таз смещались одновременно, на опорной ноге не подниматься.

Далее следует обучать начинающих соединять воедино разученные элементы, после чего переходить к имитационным упражнениям.

Имитационные упражнения.

1. И.п. - посадка конькобежца в фазе равновесия на одной ноге. Имитация техники бега по прямой без движения руками, на месте, с продвижением вперед.

2. Спортивная подготовка движениям одной и обеими руками: стоя, сидя в посадке, приседая на каждый мах. Махи выполняются вперед - в сторону. При движении вперед рука слегка сгибается в локте, при махе назад полностью разгибается. Грубой ошибкой являются махи руками поперек движения, что влечет за собой движения плеч и вращение туловища.

3. Имитация бега по прямой с движением одной и обеими руками.

*- И.п.- исходное положение.

Прыжковая имитация:

В посадке конькобежца прыжки вперед с ноги на ногу. Согнутая под прямым углом маховая нога отведена назад.

2. И.п. - посадка конькобежца, равновесие на одной. Мах согнутой незагруженной ногой вперед - в сторону, сочетать с отталкиванием опорной ногой, зафиксировать конец отталкивания.

3. Имитация прыжков с маховыми движениями одной, двумя руками.

Имитация бега по повороту: (овладеть техникой отталкивания одной при маховом движении другой, а также техникой смещения туловища в сторону поворота.)

1. Отталкивание правой. И.п. - посадка конькобежца, руки за спину. Смещение туловища влево. При отталкивании левую поставить под смещающиеся туловище, правую приставить к левой.

2. И.п. - посадка конькобежца. Отталкивание правой, ставя ее скрестно через левую, близко к стопе. Поворачиваясь, выполнить толчок влево.

3. Отталкивание левой. И.п. - посадка конькобежца, ноги вместе. Смещение влево, отталкивание левой, переступая правой через левую, приставить левую к правой.

4. Отталкивание левой при маховом движении правой. И.п. - посадка конькобежца, прямая правая в сторону. Сгибая правую, сместить туловище влево, правую пронести скрестно перед левой, левую выпрямить. Приставить левую и принять и.п.

5. Имитация бега по повороту без движений руками

6. То же с движением одной, обеими руками.

Работа рук в беге по повороту отличается от работы рук в беге по прямой. Правая рука выполняет мах вперед - внутрь поворота, назад - в сторону с большой амплитудой. Мах левой рукой выполняется с меньшей амплитудой, плечо как бы прижато к туловищу, а мах выполняется назад, в основном предплечьем. Научившись правильно выполнять имитационные упражнения, дети при выходе на лед смогут быстрее освоить сложные элементы техники бега на коньках.

Подготовительные упражнения до первого выхода на лед (проводятся на коньках в чехлах, но в зале).

1. Балансирование на одном коньке (правом, левом, 2 раза по 5 сек.)

2. Приседания на двух (стараясь присесть как можно ниже)

3. «Сваливание» коньков то на внешние, то на внутренние стороны.

4. Ноги на ширине плеч, перенос массы тела с ноги на ногу.

5. Ходьба на коньках на месте, с продвижением (коньки не заваливать, ставить строго вертикально. 4 раза по 15 сек.)

6. Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другую приподнять вперед, затем отвести назад, руки в стороны (4-6 раз по 10 сек.).

7. И.п. - посадка конькобежца. Отвести правую (левую) ногу в сторону.

8. И.п. - посадка конькобежца. Отвести правую (левую) ногу в сторону-назад на носок, приставить к опорной ноге.

Первые движения на льду:

На льду начинают с упражнений для освоения техники скольжения. Важно научиться держать равновесие. Для этого подойдут следующие упражнения:

1. «Цапля». После 2-3 шагов разгона остаться на одной ноге, другую согнуть в колене и подтянуть к груди, руки в сторону.

2. «Ласточка». После 2-3 шагов разгона остаться на одной ноге, другую, не сгибая в колене, отвести назад, руки в стороны.

3. «Елочка». И.п. - пятки вместе, носки врозь, колени чуть согнуты, плечи наклонены вперед. 1 - шаг правой ногой вперед - сторону, левая нога на весу, 2 - скольжение на правом коньке, 3 - шаг левой ногой вперед - в сторону, правая на весу, 4 - скольжение на левом коньке.

4. Ноги слегка согнуть, туловище слегка наклонить, руки в стороны - вниз.

5. Развернуть коньки как можно больше в стороны, разбег на внутренних ребрах коньков (3-6 шагов), а затем скольжение на двух параллельно поставленных коньках в полуприседе до остановки. Когда упражнение начнет получаться, стараться после разгона во время скольжения пониже приседать и вставать.

6. После разбега скольжение на внутренних ребрах коньков, поставленных под небольшим углом к направлению движения.

7. После разбега перенос массы тела с ноги на ногу («перекачка»), не отрывая коньков ото льда.

8. После разбега (6-8 шагов) скольжение «змейкой» вправо и влево.

9. После разбега поочередные отталкивания то одной, то другой ногой, стараясь «уловить» жим и толчок коньком. После толчка скольжение на двух коньках по инерции.

10. После разбега движение по кругу на двух - по часовой стрелке и против, не отрывая коньков ото льда.

11. Равномерное скольжение то на правой, то на левой ноге, удерживая равновесие (свободное скольжение), стараясь пониже приседать на опорную ногу.

12. Движение по кругу против часовой стрелки на двух коньках, на одном, нажимая на лед вперед - вправо и отталкиваясь внутренним ребром правого конька.

Для закрепления навыка отталкивания:

1. И.п. - поза новичка (плечи слегка приподняты, колени слегка согнуты). Стоя на льду, коньки параллельны, движения коньками вперед - назад.

2. И.п. - поза новичка. Встать лицом по направлению движения, коньки параллельны. Приставить конек перпендикулярно к пятке левого конька и всем полозом правого конька оттолкнуться ото льда. Приставить правый конек к левому и скользить на двух до полной остановки. То же с другой ноги.

3. И.п. - поза новичка. Оттолкнувшись одной, равновесие на другой. Маховая нога согнута сзади в коленном суставе и не касается льда, руки в стороны.

4. С небольшого разбега оттолкнуться и проехать как можно дальше на опорной ноге. Это упражнение научит ребят сохранять равновесие и скользить на всем полозе конька, а не на ребре.

Торможение: Самый простой способ - торможение «плугом». Для этого сводят колени согнутых ног, разводят задники коньков, упираясь в лед внутренними ребрами полозьев, туловище слегка отклоняют назад.

Для освоения техники бега со старта:

I. И.п. - стартовая стойка (вполоборота к линии старта, ноги на ширине плеч, коньки под углом 45° к линии старта, колени чуть согнуты и слегка сведены внутрь для лучшего упора в лед, руки вниз, слегка разведены в стороны, левая чуть согнута в локте). Развернуть левый конек перпендикулярно правому, туловище слегка наклонить вперед.

2. И.п. - стартовая стойка. Перенести массу тела на правую ногу, слегка приподняв левый конек, оттолкнуться правым, левый конек поставить на лед. подтянуть к нему правый и скользить 2-3 м.

3. И.п. - стартовая стойка. Развернув коньки наружу под углом примерно 45^0 к направлению движения, сделать несколько шагов (обычная ходьба).

4. То же, но бегом (стартовый разбег). Отталкиваться сначала не в полную силу, а затем наращивать скорость. Стартовый разгон выполняется короткими шагами и как можно быстрее.

Психологическая подготовка

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

В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства:

интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений;

психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта;

эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности;

волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в ней препятствий;

коммуникативные, направленные на взаимодействие с другими людьми;

нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение

всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

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

Соревновательные черты характера: уверенность в готовности к соревнованиям, ощущение мобилизационной готовности, умение перевода из долговременной памяти в оперативную. Эмоции влияют на работоспособность, если спортсмен переживает состояние неуверенности, страха перед соперниками, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества движений, ухудшаются показатели ритма двигательной деятельности.

Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем:

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

Морально воспитанные и волевые спортсмены стараются преодолевать возникающие после неудачных действий неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность.

Усилия при этом прилагаются в следующих направлениях:

- самоубеждение в своей готовности;
- самоуспокоение, уверенность в своих силах;
- отвлечение от неприятных чувств и мыслей о поражении;
- анализ причин неудачных действий. Способность управлять своим психическим состоянием развивается в процессе тренировочных занятий и соревнований и неразрывно связано с воспитанием личности спортсмена, отношений к коллективу и спортивной деятельности.

Для формирования способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует:

- воспитывать нравственные чувства, чувства ответственности перед коллективом;
- уметь после неудачи отвлечь свое внимание от мыслей об окончательном поражении;
- максимально сосредоточить сознание на конкретных задачах деятельности;
- воспитывать общий оптимистический взгляд на ход действий, закреплять положительные эмоциональные переживания: приятные воспоминания с преодолением больших трудностей;
- оказывать помощь спортсмену в преодолении неудачи, в восстановлении уверенности в своих силах (дать отдых от активных действий, предоставить возможность совершить удачные действия);
- вырабатывать установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач, отыскивать недостатки своих действий;

- научить спортсмена умению хорошо владеть собой, управлять своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова;
- участвовать в большом количестве соревнований и занятий с элементом состязания, так как это вызывает большую устойчивость к воздействию временных неудач;
- тренеру-преподавателю тактично вести себя по отношению к обучающемуся, совершившего неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка со спортсменами проводится в форме бесед, лекций, разбора итогов соревнований, выполнения технических элементов, проведения показательных выступлений, открытых тренировок, организации встреч с выдающимися спортсменами и непосредственно тренером во время проведения тренировочного процесса и при подготовке к соревнованиям.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

4.2 Учебно-тематический план (по этапам подготовки)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**	-	-
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных

				качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная

				работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	…	…	…	…
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

				Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	…	…	…	…
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебнотренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	…	…		…

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт» основаны на особенностях вида спорта «конькобежный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «конькобежный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт» учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «конькобежный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конькобежный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для спортивной подготовки по шорт-треку и проведения соревнований необходимо наличие ледовых арен определенных параметров, чаще всего в пределах хоккейных площадок. Дорожка для состязаний по шорт-треку имеет овальную форму, минимальные размеры которой - 60×30 м (толщина льда - 40 мм, температура - около -6 °C). Длина такой дорожки составляет 111,12 м, ширина прямой части - 7 м, расстояние от разметочного блока, обозначающего вершину поворота, до бортика - 4 м. Кроме стандартной дорожки на ледовой площадке размещаются еще 4 дорожки, сдвигающиеся на 1 и 2 метра в обоих направлениях от нее. Старт и финиш помечается цветными линиями, ширина которых составляет 2 см, под углом 90° к прямой части дорожки, причем длина стартовой линии равна ширине прямой части дорожки, а финишной - на 1,5 метра больше. У линии, отмечающей начало забега, нанесены точки 2 см в диаметре, отмечающие стартовые позиции участников состязаний.

Расстояние между точками - 1,3 м, первая из них наносится в 50 см от внутренней стороны дорожки. Подобные точки имеются на всем протяжении дистанции и обозначают места расположения маркеров, изготовленных из плотной негибкой черной резины (натуральной или синтетической). Для обозначения стартовой линии используются дополнительные маркеры, которые убираются сразу же после начала забега. Бортики площадки защищаются матами ограждения, толщина которых составляет 20,32 см, длина - не менее 2,13 м, а высота равна высоте бортов ледовой площадки. Маты изготавливаются из пенной резины, причем состоят из 2 частей: более плотной (толщина - 7,62 см, плотность - 32,04 кг/м³) и более мягкой (толщина - 12,7 см, плотность - 22,43 кг/м³). Сверху они покрываются плотной виниловой тканью, устойчивой к порезам и истиранию. Маты соединяются между собой и прикрепляются к борту катка. Для обеспечения специализированной подготовки и координации движений шорт-трековиков необходим тренажерный зал. Для тренировочных занятий, тренировок по отработке технических элементов сложных спортивных движений конькобежцев с применением новых спортивных технологий, для имитационного бега на коньках необходим спортзал.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры).

В МАУДО «СШОР «ЦЗВС» для проведения учебно-тренировочных занятий предусмотрено использовать объекты, соответствующие требованиям, необходимым для реализации Программы:

- наличие конькобежной ледовой дорожки для шорт-трека для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала или специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19 мая 2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 01 июня 2026 № 86818), действует до 01.09.2032;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации,

реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Главной деталью экипировки для любого конькобежца являются его коньки, ведь если с ними что-то не в порядке, о победе можно забыть, каким бы сильным и быстрым ни был атлет.

В шорт-треке используются коньки с жёстким, неподвижным соединением лезвия и ботинка (клап-скейты запрещены Правилами вида спорта «конькобежный спорт»). Лезвие изготавливается из высококачественной углеродистой стали, имеет толщину 1,1-1,2 мм и длину от 38 до 46 см. Особенностью конструкции является то, что лезвие сдвинуто влево относительно продольной оси ботинка на 15-18 мм. Это позволяет спортсмену проходить крутые повороты с минимальным наклоном тела, касаясь рукой льда, и сохранять устойчивость при прохождении дистанции.

Ботинки изготавливаются из многослойного углеволокна (карбона) или стекловолокна с добавлением кевлара, имеют жёсткую конструкцию, обеспечивающую надёжную фиксацию голеностопного сустава. Пятка ботинка выполняется монолитной, без подвижных элементов. Внутренняя часть ботинка формуется по стопе спортсмена (термоформовка), что позволяет добиться максимальной точности посадки и предотвращает смещение стопы внутри обуви.

Заточка лезвий производится вручную с использованием специального станка и набора точильных камней. Рабочая поверхность лезвия представляет собой абсолютно гладкую плоскость без канавок (желобов). Заточка выполняется после каждой тренировки или соревнования, так как качество скольжения напрямую зависит от остроты и чистоты ребер лезвия. В отличие от хоккейных или фигурных коньков, лезвие конькобежного конька не режет лед, а скользит по его поверхности, поэтому поддержание идеально ровной кромки является критическим фактором.

Для хранения и перевозки коньков обязательно используются защитные чехлы на лезвия, предотвращающие повреждение режущей кромки и коррозию металла. После каждого выхода на лед лезвия протираются насухо мягкой тканью и обрабатываются антикоррозионным составом.

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем

(приобретение по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем); оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договорам оказания платных услуг (приносящая доход деятельность) в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер регулируемый универсальный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
2.	Диск балансировочный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
3.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	5
4.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на тренера-преподавателя	1
5.	Камень для полировки лезвий	штук	на тренера-преподавателя	1
6.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на тренера-преподавателя	2
7.	Ключи гаечные комбинированные	комплект	на тренера-преподавателя	1
8.	Ключи шестигранные метрические	комплект	на тренера-преподавателя	1
9.	Коврик гимнастический	штук	на организацию	10
10.	Колокол судейский	штук	на организацию	1
11.	Конус спортивный (20-25 см)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
12.	Лестница координационная	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	3
13.	Манжеты-утяжелители для ног	пар	место проведения учебно-тренировочных занятий	5
14.	Микрометр конькобежный	штук	на организацию	1
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
16.	Нашлемники с номерами	комплект	на организацию	1
17.	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый	штук	на организацию	1

	пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами			
18.	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	на тренера-преподавателя	2
19.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	на организацию	2
20.	Секундомер электронный (до 0,01)	штук	на тренера-преподавателя	1
21.	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	на организацию	1
22.	Станок для загиба лезвий	штук	на организацию	1
23.	Счетчик кругов	штук	на организацию	1
24.	Фишки для разметки игрового поля	комплект	на организацию	2
25.	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	на организацию	12
26.	Эспандер-лента спортивная	штук	на тренера-преподавателя	5
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
27.	Гриф для штанги тяжелоатлетический с замками	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
28.	Диски тяжелоатлетические обрезиненные	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
29.	Жилет-утяжелитель	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	6
30.	Пояс штангиста	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	3
31.	Стойка для штанги	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»				
32.	Ботинки для шорт-трека	пар	на тренера-преподавателя этапа начальной подготовки	12
33.	Ведро для воды пластиковое (7-8 литров)	штук	на организацию	2
34.	Лезвия для шорт-трека	пар	на тренера-преподавателя этапа начальной подготовки	12
34.	Лейка пластиковая (7-8 литров)	штук	на организацию	2
35.	Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека	комплект	на организацию	1
36.	Маты безопасности	комплект	на организацию	1
37.	Напальчники для шорт-трека	комплект	на тренера-преподавателя этапа начальной подготовки	12
38.	Огнетушитель углекислотный	штук	на организацию	2
39.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на тренера-преподавателя	1
40.	Станок для прокатки лезвий	штук	на организацию	1
41.	Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией	комплект	на организацию	4

42.	Швабра-скребок прорезиненная для уборки льда	штук	на организацию	2
43.	Шпатель металлический	штук	на организацию	2

Сокращения, используемые в настоящей таблице:
организация - организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;
место проведения учебно-тренировочных занятий - тренировочный спортивный зал и (или) тренажерный зал или специализированное место для размещения тренажеров.

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Шнурки для конькобежных ботинок	пар	на организацию	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»				
2.	Защита голени для шорт-трека	пар	на организацию	12
3.	Защита шеи для шорт-трека	штук	на организацию	12
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на организацию	12
5.	Комбинезон для шорт-трека	штук	на организацию	12
6.	Перчатки непрорезаемые для шорт-трека	пар	на организацию	12
7.	Шлем для шорт-трека	штук	на организацию	12

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) 1, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (спортивная дисциплина-шорт-трек) обеспечивается доступом к информационно-методическим материалам, нормативно-правовой базой, современной научно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами.

Информационно-методические условия включают:

наличие нормативно-правовых документов, регламентирующих организацию спортивной подготовки;

доступ к учебно-методической литературе по теории и методике конькобежного спорта и шорт-трека;

наличие методических рекомендаций по планированию, организации и проведению учебно-тренировочного процесса;

доступ к электронным базам данных, специализированным интернет-ресурсам и антидопинговым образовательным платформам;

возможность повышения квалификации тренерско-преподавательского состава по профилю спортивной подготовки.

Список литературных источников:

Основная литература:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: ФиС, 1988.

3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2005.

4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Олимпийская литература, 1997.

5. Михайлов В.В., Панов Г.М. Тренировка конькобежца-многоборца. -М.: ФиС, 1975.

6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. -М.: ФиС, 1977.

7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -М.: ФиС, 1980.

8. Румянцев Г.Г., Пономарев В.А. Методы и средства психологической подготовки спортсменов. - Челябинск: УралГАФК, 2003.

9. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. -2003. - № 1.

10. Конькобежный спорт: учебно-методическое пособие / под ред. Т.В. Бондарчук, С.В. Бажановой, Г.Е. Медведевой, О.Е. Мотузки. -Челябинск: УралГАФК, 1997.

11. Мартыненко И.В., Мелихова Т.М. Методика тренировки конькобежцев на этапе начальной подготовки в условиях крытого катка. - Омск: СибГУФК, 2012.

12. Мелихова Т.М. Характеристика видов подготовки в конькобежном спорте: учебно-методическое пособие. -Омск: СибГУФК, 2023.

13. Диких К.В., Багаутдинова Н.В. Планирование и контроль в тренировочном процессе конькобежцев: методические рекомендации. -Омск: СибГУФК, 2023.

14. Современные подходы к подготовке спортсменов в циклических видах спорта: сборник научных статей. - М.: Советский спорт, 2020-2025.

15. Дополнительная литература:

16. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. - М.: ФиС, 1981.

17. Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. - М.: ФиС, 1979.

18. Покровский А.А. Рекомендации по питанию спортсменов. - М.: ФиС, 1975.

19. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. -М.: ФиС, 1981.

20. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980.

21. Васильковский Б.М. Планирование и контроль в годичном цикле подготовки юниоров // Конькобежный спорт.-М.: ФиС, 1980. -Вып. 2.

Перечень Интернет-ресурсов:

Нормативно-правовые документы и официальные базы данных:

1. Консультант Плюс: http://www.consultant.ru

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 «Об утверждении Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26 сентября 2025 г. № 765 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (зарегистрирован Минюстом России 01.11.2025, регистрационный № 84050, вступает в силу с 01.01.2026).

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2023 г. № 840 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт».

7. Официальные сайты и специализированные ресурсы:

8. Министерство спорта Российской Федерации: http://www.minsport.gov.ru

9. Всероссийский реестр видов спорта: http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/

10. Единая всероссийская спортивная классификация: http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/

11. Союз конькобежцев России: http://www.russkating.ru

12. Международная федерация конькобежного спорта (ISU): http://www.isu.org

13. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: http://www.rusada.ru

14. Всемирное антидопинговое агентство (WADA): http://www.wada-ama.org

15. Электронная библиотека спортивной литературы: http://www.sportlib.ru

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»											
1.	Ботинки для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
2.	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
3.	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
4.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	3	2	2
5.	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
6.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
7.	Лезвия для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
8.	Напальчники для	комплект	на	-	-	1	3	2	3	2	2

	шорт-трека		обучающегося								
9.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5