

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4**

СОГЛАСОВАНО

Директор Департамента по физической  
культуре и спорту Администрации городского  
округа город Рыбинск Ярославской области

О.Б. Кондратенко

2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО СШОР №4

Н.А. Тарусова

2023 г.



общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
спортивно-оздоровительный этап

# КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ (ШОРТ-ТРЕК)

Срок реализации: бессрочно.

Составитель:  
Старший инструктор-методист  
Баранова О.Г.

г. Рыбинск  
2023 год

**СОДЕРЖАНИЕ:**

Пояснительная записка	3
I. Нормативная часть	4
1.1. Основные показатели выполнения программных требований	4
1.2. Режим учебно-тренировочной работы	4
1.3. Примерный учебный план	4
1.4. Контрольно-переводные требования	5
II. Методическая часть программы	5
2.1. Теоретическая подготовка	6
2.2. Средства физического воспитания	7
2.3. Техническая подготовка	7
2.4. Физическая подготовка	9
2.5. Медико-биологический контроль	11
2.6. Воспитательная работа	11
2.7. Педагогическая подготовка	12
2.8. Психологическая подготовка	12
2.9. Техника безопасности	13
Литература	14
Примерный план-график подготовки в СОГ	15

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа по конькобежному спорту (шорт-треку) (далее-программа) разработана в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

В данной программе представлен примерный план построения учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий шорт-треком.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки конькобежцев: теоретическую, физическую, технико - тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организация медико- педагогического и психологического контроля и управления.

## I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительная работа по развитию физической культуры и спорта.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы:

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 5-17 лет, 18 лет и старше

### 1.1. Основные показатели выполнения программных требований в спортивно-оздоровительной группе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Участники спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

### 1.2. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы подготовки	Год Обучения	возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальный режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	5-17, 18 и старше	25	6	312	Переводные нормативы по ОФП, СФП

### 1.3. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка	5
2	Общая физическая подготовка	176
3	Специальная физическая подготовка и	69
4	Техническая подготовка	35
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	13
6	Медицинское обследование	4
7	Общее количество часов	312

План составлен с расчетом 52 недели занятий непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования и для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере.

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

Разделы подготовки	Этап спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	57 - 62
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22
Техническая подготовка(%)	18 - 22

#### 1.4. Контрольно-переводные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом конькобежцев является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, скорости - *бег 30 м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, челночный бег, бег по прямой.*

## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- привлечение к активным занятиям физическими упражнениями максимального количества детей, подростков и других групп населения;
- всемерное укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, формирование правильной осанки, развитие основных групп мышц;
- привитие основ здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие личности с использованием всех средств и методов воспитания;
- овладение основами шорт-трека;
- овладение максимально возможным количеством двигательных действий, повышение работоспособности;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост								+	+	+	+			
Мышечная масса								+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+	+							
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+				
Сила								+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)					+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+								
Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

#### 2.1. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития шорт-трека. Российские конькобежцы на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские конькобежцы на Олимпийских играх. Виды дисциплин в шорт-треке.

2. Техника безопасности на занятиях шорт-треком. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Оказание первой помощи при травмах.

Особенности организаций занятий на льду. Помощь при травмах. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви конькобежца. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом.

3. Основы техники бега по прямой. Общие понятия о технике конькобежцев. Общие представления о технике основных способов бега по прямой.

4. Общие основы спортивной тренировки. Задачи и последовательность овладения основными элементами техники бега на коньках.

5. Правила соревнований по шорт-треку. Общие понятия. Значение и место соревнований в спортивной подготовке. Требования к участникам.

## 2.2. Средства физического воспитания

- Гимнастические и акробатические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения: ходьба с разновидностями, бег с максимальной скоростью до 60 км. длительный равномерный бег до 10 мин, челночный бег 3x10, 3x15, 3x5, прыжки в длину с разбегом и с места, прыжки в высоту, прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотом на 90-360 град, эстафете, метание мяча на дальность и в цель правой и левой руками из различных положений;
- Плавание: упражнения для освоения в воде, погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой с выдохом в воду, «поплавок», «скольжение» на груди и спине, движение рук и ног в плавании на груди и спине, брассом, проплывание одним из способов 25-50 метров;
- Подвижные игры: игры, направленные на развитие творчества, воображения, внимания, проявление инициативы, самостоятельных действий;
- Общеразвивающие упражнения: используются для увеличения запаса двигательных действий и воздействия на развитие различных групп мышц.

## 2.3. Техническая подготовка

Терминология: линия отталкивания, угол отталкивания, елочка следов, посадка, длина шага, темп шагов. Кинематическая структура техники – скорости и ускорения перемещения конькобежца отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Внутренние и внешние силы, действующие на конькобежца. Фазовый состав бега по прямой, свободное скольжение, однопарное отталкивание, двухпарное отталкивание в беге по повороту. Скольжение с отталкиванием на внешнем ребре левого конька, перенос правой ноги через левую, скольжение с отталкиванием на правой ноге.

Центробежная и центростремительная силы, силы инерции.

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.

Состав двигательного действия включает в себя подготовительную, основную и заключительные фазы.

Значение подготовительной фазы состоит в создании наиболее выгодных условий для выполнения движений в главной фазе.

Движения в основной фазе направлены на непосредственное решение двигательной задачи.

Пространственные характеристики: положения тела в пространстве (например – равновесие на одном коньке, которое является исходным 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.

#### Программный материал для спортивно-оздоровительного этапа

Элементы техники	1 год	2 год	Более 2х
Посадка	+	+	+
Положение рук	+	+	+
Положение ног	+	+	+
Отталкивание	+	+	+
Перенос тела с ноги на ногу			++
Многоскоки с работой рук		+	+
Имитация работы рук с максимальной амплитудой		+	+
Ходьба на коньках по полу в помещении	+	+	+
Легкие подскоки на коньках		+	+
Перенос тела с ноги на ногу полустоя			+
На льду движение ногами вперед-назад	+	+	+
Скольжение в равновесии полустоя на 2-х коньках	+	+	+
Упражнения для отталкивания на льду	+	+	+
«Фонарик»	+	+	+
«Змейка»	+	+	+
Скольжение в посадке на 2-х коньках			+
Отталкивание правой в сторону			+
То же левой			+
Отталкивание только правой ногой			+
Отталкивание только левой ногой			+
Скольжение полустоя на 2-х коньках – равновесие на одном коньке	+	+	+
«Саночки»	+	+	+
В полупосадке перенос правой ноги через левую ногу		+	+
Пробегание прямой в 4-6 шагов			+

## 2.4. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП):

-способствует всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков;

- служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые так или иначе обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах спортивного совершенствования. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности.

Высокие достижения в многоборье зависят от нескольких обобщенных факторов, определяющих спортивную работоспособность. К числу важнейших относятся: высокий уровень аэробных и анаэробных энергетических возможностей, скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства, а также фактор специфических способностей конькобежцев, обуславливающий эффективность работоспособности в непривычном положении – посадка конькобежца.

### Упражнения для развития быстроты

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

### Развитие общей выносливости

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

Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 1 часа, катание на лыжах, длительные походы, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Эпизодически используются плавание и гребля, спортивные и подвижные игры.

### Развитие гибкости

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

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

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной в четверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

### Координация движений и развитие ловкости

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

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стояки на лопатках, голове, руках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы т.д.).

Входы в поворот с правой и левой ноги, прокат по дуге на внутреннем ребре левого конька, спирали, катание по повороту малых радиусов и т.д.

### Общеподготовительные упражнения:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг.

Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки: сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы: наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу тс предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки на коньках по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на  $\frac{1}{2}$  круга с командой 2-4 человека.

Воспитание специальной выносливости. Бег с временем преодоления дистанции от 20 до 180с.

## **2.5. Медико-биологический контроль**

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

К занятиям конькобежным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

## **2.6. Воспитательная работа**

Цель воспитательной работы — формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Большое значение в воспитании имеет личный пример тренера. Силы личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

### *Основные воспитательные мероприятия*

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;

- регулярное поведение итогов учебной и спортивной деятельности спортсменов;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

## **2.7. Педагогическая подготовка.**

В условиях применения больших нагрузок важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Для юных конькобежцев основными являются педагогические средства - это рациональное планирование тренировочных нагрузок в циклах разной продолжительности. Из средств, стимулирующих восстановление работоспособности, рекомендуется систематическое применение рационального питания, гигиенического душа, ванны, массажа и других средств восстановления.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется планомерная смена тренировочных средств, посещение театров, кино, концертов и т.п.

Педагогические средства восстановления можно считать основными, они обеспечивают эффективность восстановления за счет оптимального планирования и программирования подготовки и соблюдения режима спортсмена. Под этим подразумеваются следующие мероприятия: индивидуализация тренировочного процесса, установление интервалов отдыха между тренировками и соревнованиями, применение средств и восстановительных методов тренировки, разнообразие нагрузок, изменение условий проведения занятий, планирование специальных дней отдыха и восстановления, организация оптимального режима жизни.

## **2.8. Психологическая подготовка.**

Большое значение для поддержания уровня работоспособности спортсмена имеют психологические средства восстановления. Для психопрофилактики применяются методы психотерапии, которые разделяются на две группы: это методы внушения и самовнушения. Более широко распространены методы самовнушения, в которых используется аутогенная тренировка, самостоятельная работа спортсмена над регуляцией психического состояния. Эффективность восстановительных средств во многом зависит от направленности, объема и интенсивности предшествующей нагрузки. При подготовке конькобежцев применяются подходы и варианты применения саморегуляции в зависимости от периода тренировки и уровня тренированности, а также от степени овладения навыками саморегуляции. В начальном периоде обучения спортсмены овладевают элементами тренировки, когда упражнения выполняются 2-3 раза в течение дня с продолжительностью 15-20 минут. При овладении элементами саморегуляции длительность их выполнения сокращается до 5-7 минут, а количество упражнений увеличивается по мере роста тренированности.

В профилактических целях используется ряд методов внушения и среди них хорошим восстановительным эффектом обладает метод внушенного сна, применение которого целесообразно для отдыха после больших тренировочных нагрузок. Оптимальный эффект отмечается при многократном выполнении данной процедуры в течение дня с длительностью каждой процедуры 5-10 мин.

## **2.9. Техника безопасности на занятиях по конькобежному спорту**

В любом спорте есть определенные правила по соблюдению техники безопасности, несмотря на то, открытое это пространство, полуоткрытое или полностью закрытое. Эти правила справедливы и для шорт-трека, по большей части все эти правила созданы для предотвращения и профилактики получения травм как во время соревнований, так и во время тренировок.

К занятиям конькобежным спортом допускаются все желающие, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При проведении занятий по конькобежному спорту возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: • Травмы при падении на льду •

Травмы при столкновениях • Выполнение упражнений без разминки • Потертости от коньков.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

1. Надеть соответствующую спортивную форму, обязательно перчатки, шлем, наколенники. 2. Проверить исправность спортивного инвентаря и заточку коньков 3. Провести разминку.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ** 1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя 2. Не кататься на тесных или свободных коньках. 3. Выходить на лед и заходить только с разрешения тренера-преподавателя 4. Кататься следует в одном направлении против часовой стрелки 4. Запрещается резко останавливаться тормозить и падать. 5. Запрещается находиться на льду без коньков. 6. Запрещается кататься, когда на льду работает техника по подготовке льда.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.** При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. 2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.** Снять коньки и спортивную форму. 2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и

руки мылом. 3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
3. Шорт-трек: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /авт.-сост: Г.М. Панов и др. – М.: Советский спорт, 2007 – 84 с./;
4. Физиология спорта /Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001;
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977;
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
7. Конькобежный спорт: программа для ДЮСШ, СДЮШОР (нормативная часть).- М. Госком СССР по ФКиС, 1989- 11с.
8. Конькобежный спорт: программа для ДЮСШ, СДЮШОР (методическая часть)/ Сост. Кубаткин В.П. - М. Госком РФ по ФК и туризму, 1996- 270с.
9. Программа и методические рекомендации по проведения занятий с юными конькобежцами – М: АПН СССР, 1989.-30 с.

### Примерный план-график подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

Виды подготовки	Апр.	Май	Июнь	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Всего
Количество тренировочных дней	13	13	13	8	13	14	12	14	13	12	13	117
Количество тренировок	13	13	13	8	13	14	12	14	13	12	13	117
Количество тренировочных часов	26	26	26	16	26	28	24	28	26	24	26	234
<b>ОФП</b>												
Кроссовый бег, ч	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	18
Велоезда, км		40	50	50	30							170
Силовые упражнения, ч	1	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	19
Ускорения по 20 м, раз	15	20	25	25	25	10	10	10	10	10	10	170
Легкоатлетический бег, км		1	2	2	2	1						8
Спортигры, ч	8	8	8	3	4	4	4	4	4	4	4	55
Многоскоки, км		0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3					2
Плавание, походы и др., ч	10	5	5	4	2							26
Разминочный и заключ. бег, ч	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	61
ОРУ, УРРГ, ч	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	61
<b>СФП</b>												
Специальные, подводящие и имитационные упражнения, ч	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
<b>ТТП</b>												
Бег на коньках, км	15				30	35	35	40	40	40	40	275
Количество соревнований, раз	1					1	1	1	2	2	1	9
Теоретическая подготовка, ч	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5
Контрольно-переводные испытания, ч		2			2							4
Медицинское обследование, ч		2			2							4
Восстановительные мероприятия	По индивидуальному плану											