

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖЕГОРОДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ИМЕНИ В.С.ТИШИНА»

Принято
на тренерском совете

«03» июня 2022 г.
Протокол № 12



ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ (СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ШОРТ-ТРЕК)

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «конькобежный спорт»
(утв. приказом Минспорта России от 24 марта 2022 г. № 226)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Разработчики программы:

Козлова Ольга Владиславовна - заместитель директора по спортивной подготовке

Кузнецова Алёна Олеговна – инструктор-методист

Тихонова Ксения Александровна – инструктор-методист первой квалификационной категории

Козулина Эльвира Евгеньевна - тренер высшей квалификационной категории, ЗТР, МС по конькобежному спорту

Рецензент программы:

Нестерова Татьяна Евгеньевна – член федерации конькобежного спорта Нижегородской области, тренер высшей квалификационной категории, МСМК по конькобежному спорту

Программа спортивной подготовки предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С.Тишина» (далее НОУОР), осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «конькобежный спорт» - спортивная дисциплина «шорт-трек».

Программа Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 24 мая 2022 г. № 226 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт».

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1.1.	Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы	6
1.2.	Срок реализации Программы	6
1.3.	Характеристика вида спорта «конькобежный спорт» спортивная дисциплина «шорт-трек» и их отличительные особенности	7
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	9
2.1.	Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)	9
2.2.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» спортивная дисциплина «шорт-трек» (приложение № 1 к ФССП)	14
2.3.	Требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки	15
2.4.	Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)	15
2.5.	Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» спортивная дисциплина «шорт-трек» (приложение № 3 к ФССП)	17
2.6.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» спортивная дисциплина «шорт-трек» (приложение № 4 к ФССП)	17
2.7.	Перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5 к ФССП)	18
2.8.	Годовой план спортивной подготовки	19
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
2.11.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	24
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	25
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6 к ФССП)	25
3.2.	Программы материал для проведения тренировочных занятий	26
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	41
3.4.	Рекомендации по организации научно-методического	41

	обеспечения, в том числе психологического сопровождения	
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ	44
4.1.	Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» спортивная дисциплина «шорт-трек»	44
4.2.	Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки	45
4.3.	Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения	47
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения	48
5.	ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	54
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	58
6.1.	Список литературных источников	58
6.2.	Перечень Интернет-ресурсов	59
7.	Приложения	60
7.1.	Приложение № 1 – План физкультурных и спортивных мероприятий	
7.2.	Приложение № 2 – План антидопинговых мероприятий	
7.3.	Приложение № 3 – План инструкторской и судейской практики	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «конькобежный спорт» спортивная дисциплина «шорт-трек» составлена в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утверждённого приказом Минспорта России от 24 марта 2022 г. и зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 68476 от 13 мая 2022 г. (далее – ФССП), а также с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта России от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «конькобежный спорт», приложение № 5 к приказу Минспорта России от 31.01.2019 г. № 61 с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 11.02.2021 г. № 73);
- Приказ Минздрава России «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» от 23.10.2020 г. № 1144н;
- Правила вида спорта «конькобежный спорт» (утверждены приказом Минспорта России от 11.10.2015 г. № 943, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 24.09.2019 г. № 768).

ФССП по виду спорта «конькобежный спорт» определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Главой IV Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354).

Основная структура Программы включает: титульный лист, пояснительную записку, нормативную часть, методическую часть, систему спортивного отбора и контроля, перечень материально-технического обеспечения, перечень информационного обеспечения.

1.1. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы

НОУОР самостоятельно разрабатывает Программу спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» - спортивная дисциплина «шорт-трек» (далее – шорт-трек), учитывая специфические особенности и условия работы.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами на этапах подготовки в шорт-треке.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «конькобежный спорт»:

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

– соответствия деятельности НОУОР принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;

– стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки шорт-трека;

– повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;

– повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;

– рост популярности занятий шорт-треком в Нижегородской области.

1.2. Срок реализации Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Срок реализации Программы 5 и более лет.

Данная программа реализуется на этапах:

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

1.3. Характеристика вида спорта «конькобежный спорт» (спортивная дисциплина «шорт-трек»)

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. В соревнованиях на короткие дистанции, чтобы конькобежцы поворачивали на «чистом» льду, трассу вместе со стартовой чертой от забега к забегу немного смещают (финишная черта с аппаратурой фотофиниша неподвижна). На длинные — выпускают машину после каждого забега.

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 — Outside);

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). Лезвие сдвинуто влево относительно середины ботинка — это позволяет проходить повороты буквально «впритирку» к земле, «впритирку» к земле, также лезвие имеет загиб и овал. 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.

**Номер-код вида спорта «конькобежный спорт» спортивная дисциплина
0450003611Я - Спортивная дисциплина «шорт-трек»**

Наименование дисциплины	Номер-код						
	045	037	3	6	1	1	Я
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+1500м)	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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание спортивной подготовки в НОУОР.

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и др.)

Подготовка спортсменов, специализирующихся в шорт-треке, проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности занимающихся.

В процессе многолетней подготовки необходимо соблюдать основные принципы тренировочного процесса.

Принцип непрерывности тренировочного *процесса*, состоящий:

- в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке;

- в обеспечении постоянной преемственности опыта занятий (устраняя длительные перерывы между ними, которые значительно снижают эффективность предыдущих тренировок);

Принцип *системного чередования нагрузок и отдыха*. Оперируя различными вариантами чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата.

Принцип *постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* обуславливает систематическое повышение требований к проявлению двигательных и психических функций, повышение сложности заданий и увеличения нагрузок.

В принципе *адаптированного сбалансирования динамических нагрузок* выделяется три положения:

- суммарная нагрузка, используемая в тренировочном процессе не должна вызывать негативных последствий в здоровье, что требует постоянного контроля за срочным, отставленным и кумулятивным эффектами нагрузки;

- по мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо ее увеличение;

- использование суммарных нагрузок в зависимости от состояния спортсмена и желания тренера может давать эффект снижения стабилизации или ее увеличение; в данной ситуации используют две формы динамики суммарной нагрузки: ступенчатую и волнообразную, использование линейновосходящей формы возможно на коротких этапах (ударная педеля) или в самом начале занятия физическими упражнениями.

Принцип *циклического построения занятий* предусматривает наличие 3-х видов циклов:

- микроциклы (7-8 дней) характеризуются повторностью применения упражнений с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха;

- мезоциклы (месячные) включают в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняется содержание, порядок чередования и соотношение средств и

нагрузки;

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

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

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

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

Возраст 18-20 лет приходится на этап совершенствования спортивного мастерства. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти, заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

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

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

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволяет правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем учебно-тренировочном процессе юных конькобежцев.

Такой подход обеспечивает рациональность построения тренировочного процесса, определяет целесообразность использования средств и методов

подготовки на последующих этапах, в реализации которых все более значимыми являются специфичность и интенсивность воздействий на организм.

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

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по шорт-треку формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по шорт-треку;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по шорт-треку и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки в шорт-треке содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

На протяжении всего периода обучения в НОУОР занимающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенное обучение технике бега на коньках по прямой и повороту, и ее совершенствование на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности бега на коньках с использованием изменения ресурсов поворотов, количества шагов в повороте и на прямой, скорости пробегания и длины отрезков;
- переход от общеподготовительных средств к более специализированным для шорт-трековика;
- увеличение количества соревнований и пробегаемых дистанций;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировочных нагрузок;
- сохранение здоровья занимающихся;
- использование восстановительных средств поддержания физической работоспособности.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по шорт-треку предусматривает планирование и изучение материала на трех этапах.

Структура многолетней спортивной подготовки:

Стадии	Этапы спортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Реализация индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	T (CC)	2 года	Спортивная специализация (до двух лет) - начальная
	Тренировочный (спортивной специализации)	T (CC)	3 года	Спортивная специализация (свыше двух лет) - углубленная
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Без ограничений	Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Без ограничений	Высшего спортивного мастерства (без ограничений)

Содержание этапов спортивной подготовки определяется данной программой, разработанной и реализуемой НОУОР, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Основной целью НОУОР является подготовка спортивного резерва в сборные команды Нижегородской области и России. Для ее решения необходимо обеспечить последовательное решение задач на каждом этапе подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня

физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по шорт-треку.

Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов):

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах в шорт-треке определяется основным макроциклом.

(Подготовительный период) → (Соревновательный период) → (Переходный период).

План-схема годичного цикла (макроцикла):

Рациональная подготовка по шорт-треку строится с учётом следующих положений:

- традиционной периодизации подготовки;
- определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки;
- выбора основных средств и методов спортивной подготовки;
- динамика роста физической подготовленности;
- основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы)

направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конкобежный спорт» («шорт-трек»)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	13	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	14	Не устанавливается

На тренировочный этап (этапе спортивной специализации) допускается зачисление лиц, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «мастер спорта России».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность

продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «конькобежный спорт» и его спортивной дисциплины «шорт-трек», определяется НОУОР самостоятельно.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по шорт-треку утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

Требования к объему тренировочного процесса:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	10	14	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	520	728	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*Положение об оплате труда*).

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Тренировочный процесс в НОУОР осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка по шорт-треку осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности:

- Плановые инструктажи. Проводятся два раза в год: на начало учебного года (первая неделя сентября); в первом квартале года (январь-февраль).
- Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора НОУОР.

Проведение инструктажей по технике безопасности фиксируется в журнале, разделе по «Технике безопасности».

Проведение инструктажей по технике безопасности осуществляют тренеры в соответствии с инструкциями по технике безопасности.

Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конкобежный спорт» («шорт-трек»)

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по «шорт-треку»:

Виды подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	38-44	32-42	22-28	11-15
Специальная физическая подготовка (%)	26-33	32-42	39-51	46-60
Техническая подготовка (%)	19-23	17-21	17-23	18-24
Теоретическая подготовка (%)	1-3	1-4	3-5	3-5
Тактическая подготовка (%)	1-3	1-4	3-5	3-5
Психологическая подготовка (%)	1-3	1-4	3-5	3-5

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конкобежный спорт» («шорт-трек»)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	6	9	10	9
Отборочные	4	5	6	6
Основные	2	3	5	12

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «конькобежный спорт» («шорт-трек»);
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в

спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется НОУОР, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на

					определенном этапе	
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях	
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней			-	В соответствии с правилами приема

2.7. Годовой план спортивной подготовки

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности спортсменов;
- учёт закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы по шорт-треку.

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

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на

спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по шорт-трек и перечнем тренировочных мероприятий.

План спортивной подготовки на 52 недели тренировочных занятий (в часах)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	210	294	312	224
Специальная физическая подготовка	160	252	552	896
Техническая подготовка	118	140	240	352
Теоретическая подготовка	12	14	48	64
Тактическая подготовка	10	14	48	64
Психологическая подготовка	10	14	48	64
Вариативная часть, формируемая Организацией				
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	Согласно плану физкультурных и спортивных мероприятий			
Медицинское обследование	Согласно плану прохождения УМО и ЭМО			
Восстановительные мероприятия	Согласно плану (по необходимости)			
Бег на коньках, км	350	450	1290	1650
ВСЕГО часов год:	520	728	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

В период обучения в НОУОР занимающийся обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне их. Все спортсмены должны освоить практические навыки тренировочной работы и судейства соревнований.

В процессе тренировочной работы занимающийся должен приобрести

следующие навыки, умения и знания:

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

Одной из задач спортивной подготовки является формирование и привитие базовых инструкторских и судейских навыков. Решение этой задачи целесообразно начинать с тренировочного этапа.

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

Спортсмены должны владеть принятой у шорт-трековцев терминологией и основами методики построения тренировочного занятия.

Спортсмены должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминок и тренировочных упражнений, фрагменты тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способности спортсменов анализировать технику шорт-трека, находить ошибки и уметь их исправлять.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по шорт-треку, привлечению спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей, ведению протоколов соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- иметь представление о содержании положения о соревновании;
- знать основные правила соревнований;
- получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;
- участвовать в судействе соревнований в поле;
- участвовать в судействе соревнований в качестве секретариата;
- знать принципы жеребьевки на первую и остальные дистанции;
- уметь работать с секундомером, вести спортсмена по кругам.
- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на неделю, этап, годичный цикл подготовки;
- анализ выступления и результатов на соревнованиях (свой и соперников);
- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в группах начальной подготовки;
- составление положения о соревнованиях, практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района и города;

- организация и судейство районных и городских соревнований.

План инструкторской и судейской практики представлен в Приложении № 3 данной Программы.

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

Спортсмены, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны проходить медицинский осмотр перед поступлением (и переводом) в НОУОР, а также обязательные ежегодные медицинские осмотры в специализированных медицинских учреждениях, с которыми НОУОР заключает договор о предоставлении медицинских услуг в установленном порядке. Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование (2 раза в год), дополнительные медицинские осмотры при необходимости перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера – основа эффективности тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). При этом используются как медико-биологические, так и педагогические методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние спортсмена, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление тренировочным процессом.

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

Основные задачи медико-биологического контроля:

- 1) определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов при занятиях конькобежным спортом;
- 2) систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль состояния здоровья спортсмена осуществляется врачами НОУОР и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

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

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

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

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

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом и тренером в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении. Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках *этапного комплексного обследования* для: определения потенциальных возможностей спортсмена; динамики уровня тренированности; соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма. В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимы стандартные методы тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но проводятся восстановительные мероприятия. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Цель текущего контроля – выявление переносимости тренировочных нагрузок в отдельных тренировочных занятиях и в недельном цикле. Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке. Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Дополнительно могут использоваться методы, характеризующие дыхательную систему: минутный объем дыхания, максимальная вентиляция

легких, максимальное потребление кислорода. Для характеристики сдвигов внутренней среды организма изучается накопление молочной кислоты и рН крови.

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

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

2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

Подобного рода мероприятия призваны формировать у спортсменов:

- представление о допинге в спорте и о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;
- формировать отношение к допингу как резко негативное.

Спортсмен должен быть ознакомлен с:

- лекарственными препаратами и методами, применяемые для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

- запрещенными веществами:

1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные;

- запрещенными методами:

1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи;

- наркотическими анальгетиками — лекарственными средствами природного, полусинтетического и синтетического происхождения, имеющие выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

План мероприятий представлен в Приложении № 2 данной Программы.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает примерные тренировочные планы по основным видам подготовки.

Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в годичном цикле объемов тренировочных нагрузок, планированию спортивных результатов; организации и проведению педагогического и медико-биологического контроля.

Программный материал изложен в соответствии с годовым тренировочным планом.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по конькобежному спорту

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3

Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	2

Условные обозначения:

2 - среднее влияние;

3 - значительное влияние.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки не должна превышать:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

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

3.2. Программный материал для проведения тренировочных занятий. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основы совершенствования спортивного мастерства

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий конькобежцев. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей конькобежцев на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

Основы методики тренировки

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке конькобежцев по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных конькобежцев. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро, мезо и макроциклов подготовки конькобежцев различной квалификации.

Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности конькобежца. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

Основы комплексного контроля в системе подготовки конькобежцев

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния

квалифицированных конькобежцев. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

Восстановительные средства и мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены.

Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочного сбора.

Проблемы допинга в спорте

Профилактика применения допинга среди спортсменов: - характеристика допинговых средств и методов; - международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; - международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.

Антидопинговая политика и ее реализация: - Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; - антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; - руководство для спортсменов.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП), способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

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

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

Упражнения для развития быстроты

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

вперед, правым и левым боком).

Увеличение мышечной массы

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

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

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

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

Развитие способности проявлять силу в различных движениях

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

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

Развитие общей выносливости

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

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

Развитие гибкости

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

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

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

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

Координация движений и развитие ловкости

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

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. 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.

Общеподготовительные упражнения

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

Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа па 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 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.

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Центробежная и центростремительная силы, силы инерции. Стадии и этапы технического совершенствования.

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

Техника бега по прямой

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

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

Развитие умения спортсмена к мгновенному набору максимальной скорости бега в любой точке беговой дорожки. Для повышения скорости бега по прямой необходимо увеличить мощность отталкивания, амплитуду работы рук, принять более низкую посадку. Уменьшение елочки следов. Амплитуда смещения таза. Проведение групповых забегов на различное количество кругов. Ускорение производится по свистку тренера, при этом каждый из спортсменов старается занять лидирующее положение. Суть другого варианта сводится к тому, что тренер перед выполнением упражнения ставит индивидуально каждому спортсмену задачу на ускорение, остальные участники забега должны подхватить ускорение и попытаться занять и удержать лидирующую позицию. Требование – ускорение выполняется с сохранением техники бега, на большой амплитуде движения, с максимальным усилением.

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

Техника бега по повороту

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

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

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

Пробегать поворот с максимальным наклоном туловища внутрь круга относительно льда, при этом руки слегка касаются льда. Выполнение спирали с хорошим наклоном, минимальным касанием рукой льда, различным положением

свободной ноги, выполнять упражнение до полной остановки, сохранять посадку и положение плеч.

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

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

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

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

ТАКТИКА И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения.

Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Умение скрывать свои замыслы, вызывать соперника на желаемые действия, создавать ему помехи и т.д.

Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий.

Пассивная тактика – заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями.

Умение занимать выгодную позицию в группе, контроль забега, предусмотреть ход соревнований.

Принципы разработки тактического плана. Знать своих соперников:

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

Как быстро стартуют соперники:

- какой стиль бега предпочитают соперники;
- применяют ли ускорения во время забега;
- 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;
- способность к спурту;
- 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. Обгон на выходе из поворота, когда соперник далеко отходит от последнего маркера, обгоняющий за счет увеличения темпа шагов, может произвести обгон.
8. Обгон на повороте с наружной стороны за счет высокой скорости, силовой выносливости.
9. Обгон на прямой с внутренней и внешней стороны дорожки за счет увеличения количества шагов на прямой.
10. Улучшение позиции в эстафетном беге за счет изменения места передачи эстафеты.

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 тактично вести себя по отношению к спортсмену, совершившего неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

Средства физического воспитания на тренировочном этапе

Гимнастические и акробатические упражнения: общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами (набивные мячи, гантели, гири), в парах, упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки, длинные кувырки через препятствия высотой 90 см (юноши), стойка на руках, перевороты боком, седы, мост, кувырки вперед и назад, ритмическая гимнастика, полоса препятствий;

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения, бег с высокого и низкого старта, бег с максимальной скоростью, кроссовый бег, бег в переменном темпе, метание гранаты, толкание ядра малого веса из различных положений, челночный бег, многоскоки;

- Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, футбол, игровые упражнения для развития скоростных качеств, скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств;

- Плавание: повторное проплывание отрезков 25-100 м, плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м;

- Упражнения со штангой: развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета;

- Тренажерные устройства: развитие силовых способностей в специфических условиях;
- Специфические упражнения: прыжковая и техническая имитация, пригибная ходьба с разновидностями;
- Велосипедная подготовка на шоссе (скорость 27-30 км/ч) и велотреке, выполнение ускорений, работа на подъемах (шоссе), велоезда на треке с равномерной и переменной скоростью - 100, 200, 500, 1000 м;
- Бег на коньках на различной скорости с различными радиусами поворотов.

Средства физического воспитания на этапе совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства

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

Примерные план-графики тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

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

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

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

В соревновательном периоде ставятся задачи по выполнению запланированных результатов.

Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – специализированная

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

Примерный план-график спортивной подготовки шорт-трековиков на тренировочном этапе 1-го годаобучения

Виды подготовки	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Сент.	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Мар	Всего
Количество тренировочных дней	17	18	17	18	17	18	18	16	18	18	16	17	208
Количество тренировок	17	18	17	18	17	18	18	16	18	18	16	17	208
Количество тренировочных часов	50	52	54	52	50	52	52	54	52	50	52	54	624
ОФП													
Кроссовый бег, ч	3	4	4	5	3	2	2	2	2	2	2	2	33
Велоезда, км		100	300	300	200								900
Штанга, т	4	10	12	16	14	4	4	4	4	4	4	4	84
Силовые упражнения, ч	0,4	1,2	1,2	2,4	2,4	1,2							10
Ускорения по 30-60-100 м, раз		30	50	50	30	20							180
Интервальный спринт, ч			4	8	10	8							30
Легкоатлетический бег, км		8	9	8	6	4	2	2	2	2	2	2	55
Спортигры, ч	8	0,5	1	1	1	1							4,5
Многоскоки, км		8	8	10	4								40
Плавание, походы и дрГ, ч	10	6	5,4	6	5,4	6	6	5,2	6	6	5,2	5,4	60
Разминочный и заключ. бег, ч	5,4	6	5,4	6	5,4	6	6	5,2	6	6	5,2	5,4	60
ОРУ, УРРГ, ч	5,4	4	4	5	3	2	2	2	2	2	2	2	33
СФП													
Специальные, подводящие и имитационные упражнения, ч	1,40	9	10	14	12	5	5	4,2	5	5	4,2	4,4	80
ТТП													
Бег на коньках, км	20				30	60	60	55	60	60	50	55	450
Количество соревнований, раз		2				2	2	2	2	2	2	2	16
Теоретическая подготовка, ч	1,20	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	16
Контрольно-переводные испытания		6				6							12

ТТП		20			30	70	70	60	70	70	60	65	515
Бег на коньках, км		20											
Количество соревнований, раз			2					2	2	2	2	2	16
Теоретическая подготовка, ч		1,20	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	16
Контрольно-переводные испытания			6					6					12
Медицинское обследование, ч			6	2				6					14
Восстановительные мероприятия		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Инструкторская и судейская практика										2	2	2	6

Примерный план-график спортивной подготовки шорт-трековиков на тренировочном этапе 3-4-го года обучения

Виды подготовки	ОФП												Всего
	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Сент.	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Мар	
Количество тренировочных дней	22	22	21	23	21	22	23	20	23	22	20	21	260
Количество тренировок	22	22	21	23	21	22	23	20	23	22	20	21	260
Количество тренировочных часов	70	66	70	72	74	70	69	69	72	66	68	68	832
ОФП													
Кроссовый бег, ч	4	6	6	6	6	3	3	2	2	2	2	2	40
Велоезда, км		200	400	400	200								1200
Штанга, т	10	18	24	26	20	6	6	6	6	6	6	6	140
Силовые упражнения, ч	2	4	4	4	2								16
Ускорения по 30-60-100 м, раз		20	40	80	40	20	10	10	10	10	10	10	260
Интервальный спринт, ч			0,4	1,2	0,4	0,4							2,4
Легкоатлетический бег, км		2	10	14	14	4							44
Спортивные игры, ч	10	8	8	8	8	4	2	2	2	2	2		56
Многоголки, км		1,5	2	4	4	2							13,5

Примерный план-график спортивной подготовки шорт-трековиков на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения

Виды подготовки	Апр	Май	Июнь	Июл	Ав	Сент.	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Мар	Всего
Количество тренировочных дней	26	27	25	27	26	26	27	25	27	26	24	26	312
Количество тренировок	26	27	25	27	26	26	27	25	27	26	24	26	312
Количество тренировочных часов	102	100	106	10	108	106	106	104	104	102	100	102	1248
ОФП													
Кроссовый бег, ч	4	6	6	6	4	2	2	2	2	2	2	2	40
Велоезда, км	200	300	500	40	200								1600
Штанга, т	12	20	30	30	26	8	8	8	8	8	8	8	174
Силовые упражнения, ч	6	8	10	12	6								42
Ускорения по 30-60-100 м, раз		30	60	80	60	20	14	14	14	14	14	14	334
Интервальный спринт, ч			1	1,2	2	1,2							5,40
Легкоатлетический бег, км		4	14	17	15	5							55
Спортигры, ч	12	12	12	14	10	6	2	2	2	2	2	2	78
Многоскоки, км	1,5	2,5	4	6	5	2,5	1	1,5	1	1	1		27
Плавание, походы и др., ч	10	8	4	4	4								34
Разминочный и заклоч. бег, ч	8	8	7,4	8	7,4	8	8	7,2	8	8	6,2	8	93
ОРУ, УРРГ, ч	8	8	7,4	8	7,40	8	8	7,2	8	8	6,2	8	93
СФП													
Специальные, подводящие и имитационные упражнения, ч	10	14	26	32	32	28	24	16	16	16	12	14	240
ТТП													
Бег на коньках, км	40				80	160	180	180	190	170	150	150	1290
В соответствии с календарем соревнований													
Количество соревнований, раз	2	2	2	2	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	28
Теоретическая подготовка, ч		6				6							12
Контрольно-переводные													

Специальные, подводящие и имитационные упражнения, ч	10	16	26	3	34	30	24	16	16	16	16	14	14	250
ТТП														
Бег на коньках, км	60				10	16	190	190	19	17	15	15	15	1360
В соответствии с календарем соревнований														
Количество соревнований, раз	2	2	2	2	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	28
Теоретическая подготовка, ч		6				6								12
Контрольно-переводные испытания		6		4		6			4	4	4			28
Медицинское обследование, ч	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	30
Восстановительные мероприятия	4	4				4				4		4	4	20
Инструкторская и судейская практика														

Примерный план-график спортивной подготовки шорт-трековиков на этапе высшего спортивного мастерства

Виды подготовки	Апр	Май	Июнь	Июл	Ав	Сент.	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Мар	Всего
Количество тренировочных дней	26	27	25	27	26	26	27	25	27	27	24	26	312
Количество тренировок	48	49	46	50	48	48	50	45	50	49	44	47	572
Количество тренировочных часов	14	14	13	14	14	14	14	13	14	14	12	13	1664
ОФП													
Кроссовый бег, ч	4	8	8	6	4	2	2	2	2	2	2	2	44
Велоззда, км	20	40	50	40	20								1700
Штанга, т	12	30	50	60	32	10	10	10	10	10	8	10	252
Силовые упражнения, ч	6	10	14	20	10								60
Ускорения по 30-60-100 м, раз		30	60	80	60	20	20	20	20	20	20	20	370
Интервальный спринт, ч			1,2	1,4	2,2	1,2							6,40
Легкоатлетический бег, км		4	18	20	16	6							64
Спортигры, ч	12	12	12	14	10	6	2	2	2	2	2	2	78
Многоскоки, км	1,	3,	5,5	9	7	4	3	3	3	3	2	2	46,5
Плавание, походы и др., ч	16	10	6	6	4								48
Разминочный и заключ. бег, ч	10	10	8,4	10	8,4	10	10	9,2	10	10	8,2	10	115
ОРУ, УРРГ, ч	10	10	8,4	10	8,4	10	10	9,2	10	10	8,2	10	115
СФП													
Специальные, подводящие и имитационные упражнения, ч	10	22	32	4	40	40	25	23	23	23	23	21	300
ТТП													
Бег на коньках, км	60			100	160	200	220	200	220	220	160	150	1690
В соответствии с календарем соревнований													
Количество соревнований, раз	2	2	2	2	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	28
Теоретическая подготовка, ч		8				8							16
Контрольно-переводные испытания		6		4	2	6		2	4	4	4		32
Медицинское обследование, ч		4		4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	20
Инструкторская и судейская практика	4	4				4				4		4	

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий спортсмена;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка шорт-трековцев.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки.

Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

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

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

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и

направленности в микро- и мезоциклах тренировки;

- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья в организации годового цикла подготовки;
- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

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

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

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или перед сном.

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

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

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное

средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основным прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15, после тяжелых - 15-20, после максимальных - 20-25 мин.

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

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

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

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

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

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

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

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

аутогенная тренировки, цветные и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятиям шорт-треком, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (шорт-трек)

Порядок и сроки комплектования групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляются ежегодно в соответствии с утвержденным в НОУОР порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды/звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по ОФП и СФП для зачисления/перевода на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Набор (индивидуальный отбор) спортсменов в НОУОР осуществляется ежегодно. Поступающие проходят процедуру индивидуального отбора по показателям общей физической и специальной физической подготовки.

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод спортсменов, на следующий этап или группу этапа спортивной подготовки производится с учетом результатов выполнения контрольных или контрольно-переводных нормативов, соответствующих требованиям ФССП. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может предоставляться возможность продолжить

спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки

Результатом освоения Программы по виду спорта «конькобежный спорт» (спортивная дисциплина шорт-трек):

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «конькобежный спорт» (шорт-трек);
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «конькобежный спорт» (шорт-трек);
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «конькобежный спорт» (шорт-трек);
- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

- сохранение здоровья.

По итогам каждого года или этапа в целом НОУОР контролирует уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки.

НОУОР самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы в соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП.

Кадровое обеспечение реализации Программы

Требования к кадровому составу НОУОР, осуществляющему спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «конькобежный спорт», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами,

проходящими спортивную подготовку).

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

Контроль результативности тренировочного процесса это система контроля за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки (далее - внутренний контроль) в целях обеспечения необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию программ спортивной подготовки.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода по всем результатам, установленным действующим ФССП.

Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки

Предметом контроля является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В спортивной подготовке выделяется три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде промежуточной аттестации (контрольно-переводных нормативов) 1 раз в год, проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами НОУОР по шорт-треку в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

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

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

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «конькобежный спорт» и включают:

1.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (приложение N 7 к ФССП).

1.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «конькобежный спорт» (приложение N 8 к ФССП).

1.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «конькобежный спорт» (приложение № 9 к ФССП).

1.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «конькобежный спорт» (приложение N 10 к ФССП).

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков *на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)* проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений:

- Бег на 30 м
- Бег 60 м
- Бег 1500 м
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- Тройной прыжок в длину с места
- Бег 1000 м (девушки)
- Бег 3000 м (юноши)

- Обязательная техническая программа

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков *на этапе совершенствования спортивного мастерства* проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений:

- Бег на 30 м
- Бег 60 м
- Бег 2000 м (девушки)
- Бег 3000 м (юноши)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- Обязательная техническая программа

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков *на этапе высшего спортивного мастерства* проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений:

- Бег 60 м
- Бег 2000 м (девушки)
- Бег 3000 м (юноши)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

- Бег на роликовых коньках 2000 м
- Десятирный прыжок в длину с места
- Обязательная техническая программа

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

в протокол, который хранится в НОУОР.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (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	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	4,30
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,00	-
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе 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	4,7	5,0
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,40
1.4.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,00	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
------	------------------------	------------------------------------

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства
по виду спорта «конькобежный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на роликовых коньках 2000 м	мин, с	5,04	не более 5,30
			5,04	5,30
2.2.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			26	23
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

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 и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

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 "На старт" испытуемые становятся на стартовую линию в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера и начинается отсчет времени.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия 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 стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка.

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 одна попытка.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) 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, исключая 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 (далее - ИП): 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:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) 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 (далее - ИП): 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 две 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:

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

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре при осуществлении спортивной подготовке по шорт-треку предусматривают право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие конькобежной ледовой дорожки;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);
обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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 - 60х30м (толщина льда - 40 мм, температура - около - 6°С). Длина такой дорожки составляет 111,12 м, ширина прямой части - 7 м, расстояние от разметочного блока, обозначающего вершину поворота, до бортика - 4 м. Кроме стандартной дорожки на ледовой площадке размещаются еще 4 дорожки, сдвигающиеся на 1 и 2 метра в обоих направлениях от нее. Старт и финиш помечается цветными линиями, ширина которых составляет 2 см, под углом 90° к прямой части дорожки, причем длина стартовой линии равна ширине прямой части дорожки, а финишной - на 1,5 метра больше.

У линии, отмечающей начало забега, нанесены точки 2 см в диаметре,

отмечающие стартовые позиции участников состязаний. Расстояние между 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-тревиков необходим тренажерный зал 24x12м или 24x18м (при расширенном составе тренажеров). Для тренировочных занятий, тренировок по отработке технических элементов сложных спортивных движений конькобежцев с применением новых спортивных технологий необходим небольшой спортзал 12x14м, для имитационного бега на коньках необходимо помещения 12x6м или 24x6м, высотой 4м, зал силовой подготовки 12x6м или 12x8м.

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

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ведро для воды пластиковое (7-8 л)	штук	2
2.	Велосипед спортивный	штук	2
3.	Велосипедный станок	штук	2
4.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	5
3.	Диск балансировочный	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Жилет-утяжелитель	штук	6
8.	Камень для стонний для заточки коньков	штук	3
9.	Камень для полировки лезвий	штук	3
10.	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	3
11.	Камень дополнительный для станка для вытовки овала	штук	1
12.	Камера велосипедная	штук	4
13.	Ключи гаечные комбинированные	комплект	2
14.	Ключи шестигранные метрические	комплект	2
15.	Коврик гимнастический	штук	5

16.	Колеса роликовые запасные	штук	40
17.	Колокол судейский	штук	1
18.	Конусы спортивные (20-25 см)	штук	10
19.	Лейка пластиковая (7-8 л)	штук	2
20.	Лестница координационная	штук	3
21.	Манжеты-утяжелители для ног	пар	5
22.	Микрометр конькобежный	штук	1
23.	Мяч баскетбольный	штук	2
24.	Мяч волейбольный	штук	2
25.	Мяч футбольный	штук	2
26.	Нашлемники с номерами	комплект	1
27.	Огнетушитель углекислотный	штук	2
28.	Патроны для стартового пистолета	штук	500
29.	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	
30.	Пояс штангиста	штук	
31.	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	
32.	Роликовые рамы для конькобежного спорта	штук	
33.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	
34.	Секундомер электронный (до 0,01 с)		
35.	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	1
36.	Станок для загиба лезвий	штук	1
37.	Счетчик кругов электронный	штук	1
38.	Фишки для разметки игрового поля	комплект	2
39.	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	12
40.	Швабра-скребок прорезиненная для уборки льда	штук	2
41.	Шпатель металлический	штук	2
42.	Эспандер-лента спортивная	штук	5
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000 м»			
43.	Ключ для замены пружин на конькобежных системы «клап»	штук	1
44.	Лезвия для конькобежного спорта	пар	12
45.	Маркеры для разметки конькобежной дорожки Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95x100 мм, 95x115 мм, 95x125 мм разных цветов)	комплект	1
46.	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95x100 мм, 95x115 мм, 95x125 мм разных цветов)	комплект	3
47.	Пружины для конькобежных коньков системы «клап»	штук	10
48.	Ручное табло для показа времени круга	штук	1
49.	Станок для заточки лезвий для конькобежного	штук	3
50.	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»			

51	Лезвия для шорт-трека	пар	12
52	Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека	комплект	1
53	Маты безопасности	комплект	1
54	Напальчники для шорт-трека	комплект	12
55	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	3
56	Станок для прокатки лезвий	штук	1
57	Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией	комплект	4

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки для шорт-трека	пар	12
2.	Защита голени для шорт-трека	пар	12
3.	Защита шеи для шорт-трека	штук	12
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	12
5.	Комбинезон для шорт-трека	штук	12
6.	Перчатки непрорезаемые для шорт-трека	пар	12
7.	Шлем для шорт-трека	штук	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				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)
1.	Велосипед спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	5	1	5
2.	Велосипедный станок	штук	на занимающегося	-	-	1	5	1	5
3.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на занимающегося	1	2	2	3	2	2
4.	Камень для полировки лезвий	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
5.	Лезвия для удаления заусенцев на коньках	штук	на занимающегося	1	3	2	3	2	3
6.	Лезвия для шорт-трека	штук	на занимающегося	1	2	2	2	2	1
7.	Напальчники для шорт-трека	комплект	на занимающегося	1	3	2	3	2	2
8.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на занимающегося	-	-	1	5	1	5

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				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)

1.	Ботинки для торт-трека	пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	2
2.	Защита голени для шорт-трека	пар	на занимающегося	1	3	1	3	2	3
3.	Защита шеи для шорт-трека	штук	на занимающегося	1	3	1	2	2	2
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на занимающегося	1	3	2	3	2	2
5.	Комбинезон для шорт-трека	штук	на занимающегося	1	2	2	2	2	1
6.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
7.	Перчатки непрорезаемые для шорт-трека	пар	на занимающегося	1	2	2	2	2	1
8.	Шапка зимняя	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2
9.	Шлем велосипедный	штук	на занимающегося	-	-	1	4	1	3
10.	Шлем для торт-трека	штук	на занимающегося	1	4	1	3	1	2
11.	Штангетки	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	2

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературных источников

Аграненко В.С., Залесский М.З., Панов Г.М. Состояние сердечно-сосудистой системы конькобежцев-многоборцев в зависимости от особенностей тренировочного процесса. – ТиПФК, 1982. - №2.

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

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

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

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

Конькобежный спорт. Поурочная программа для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и детско-юношеских спортивных школ / Сост. Барышников Ю.А., Подарь Г.К. – М., 1977, - 67 с.

Конькобежный спорт: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть)/Сост. Кубаткии В.П. - М.: Госком РФ по ФК и туризму, 1996. - 270 с.

Набатникова М.Я., Филинкова Л.Г. Особенности нагрузок соревновательных упражнений юных конькобежцев. - ТиПФК, 1986. - № И, С. 22- 24.

Окишев М.Б., Хоружев А.Г., Левнер Л.С. Комплексное обследование функционального состояния конькобежцев с использованием метода периодаграммы. - ТиПФК, 1978. - № 3.

Некоторые проблемы подготовки конькобежцев и фигуристов / Сборник

статей. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 2000. - С. 36-57.

Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М., ВЦСПС, Миппрос СССР, ГК СССР по проф. Тех. Обр., Комитет по ФКнС при совете Министров СССР, 1984. - 63 с.

Программа и методические рекомендации по проведению занятий в группах начальной подготовки (9-11 лет) отделения конькобежного спорта ДЮСШ. - М.: АПН СССР, 1989. - 30 с.

Расин М.С. Особенности методики скоростно-силовой подготовки юных конькобежцев. - ТиПФК, 1984. - № 4. - С. 36.

Рубанович В.В. Функциональные показатели организма юных конькобежцев 10-14 лет при различных режимах двигательной активности: Автореф. дне. канд. пед. наук. - Томск, 1992. - 31 с.

Смирнова П.В. Экспериментальное обоснование методики многоборий подготовки женщин-конькобежек в период «ледовой» подготовки: Автореф. дне. канд. пед. наук. - Ленинград, 1977. - 22 с.

Фокичев С.Р., Инкин В.Л., Плахтенко В.Л. Исследование скоростных возможностей конькобежцев-спринтеров с целью повышения их соревновательной надежности. - ТиПФК, 1989. - № 12. - С. 30-32.

Чайкин В.Л., Чайкин В.В. Вопросы техники скоростного бега на коньках по повороту. - ТиПФК, 1988. - № 1. - С. 30-33.

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

6.2. Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство спорта Нижегородской области (<http://sport.government-nnov.ru/>)
3. Союз конькобежцев России (<http://www.russkating.ru>)
4. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно НОУОР, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Нижегородской области, города Нижнего Новгорода на календарный год.

ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ на 2022 год

НОУОР реализует мероприятия по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, 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».

Ежегодно проводит с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит лица, проходящие спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта шорт-трек.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов, тренерского и методического состава осуществляющей спортивную подготовку, на обязательной основе реализуются мероприятия в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий НОУОР.

Спортсмены	Содержание мероприятия	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год <u>март, октябрь</u>
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, тренер (копия сертификата сдается в спортивный отдел инструктору-методисту НОУОР)	1 раз в год до 1 марта
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год апрель, ноябрь
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год (март, сентябрь)
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, тренер (копия сертификата сдается в спортивный отдел инструктору-методисту НОУОР)	1 раз в год до 1 марта
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов 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».

ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ на 2022 год

№ п/п	Содержание мероприятия	ТГ 1-2 год	ТГ 3-5год	ССМ	ВСМ
Инструкторская практика					
1	Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки	+	+	+	-
2	Выполнение ОРУ (подготовительной части занятия) в группах НП	+	+	-	-
3	Показ специальных упражнений: для рук, ног, плечевого пояса, развития силы и скоростно-силовых качеств	+	+	-	-
4	Показ отдельных элементов техники шорт-трековца	-	+	+	+
5	Техника бега по прямой (показ + объяснение)	-	+	+	+
6	Техника бега по повороту (показ + объяснение)	-	+	+	+
7	Принципы и тактические варианты обгона	-	-	+	+
8	Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия	-	+	+	-
9	Составление планов-конспектов тренировочных занятий по спортивной подготовке для групп начальной подготовки	-	-	+	+
10	Проведение бесед с юными спортсменами	-	-	+	+
11	Проведение частей тренировочного занятия	-	-	+	+
Судейская практика					
1	Обязанности и права участников соревнований	+	+	+	-
2	Общие обязанности судей	+	+	+	-
3	Обязанности главного судьи, судей-секретарей, судей в поле, судей по хронометражу	-	-	+	+
4	Понятие судья на «фишках»	+	+	+	-
5	Выполнение обязанностей судьи в поле	-	+	+	+
6	Выполнение обязанностей судьи хронометриста	-	-	+	+
7	Участие в подготовке соревнований по шорт-треку	-	-	+	+
8	Судейство соревнований по ОФП	-	-	+	+
9	Судейство соревнований по СФП	-	-	+	+
10	Оказание помощи в организации и проведении соревнований по шорт-треку	-	-	+	+
11	Выполнение хронометража спортсменов	-	-	+	+
12	Выполнение обязанностей секретаря, помощника секретаря	-	-	-	+