

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Кулебаки НО»

Согласовано на тренерском совете
МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО»
протокол № 1 от «31» августа 2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «ФОК в г. Кулебаки НО»

Е.А. Лапочкин

«31» августа 2019г.



Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта

конькобежный спорт

Базовый уровень и углубленный уровень
(срок реализации 8 лет)

Автор - составитель:

Омелин А.И. тренер-преподаватель по конькобежному спорту

г.о.г.Кулебаки

2019 год

Содержание

1. Пояснительная записка..... стр.3
2. Учебный план.....стр.12
3. Методическая часть..... стр.20
4. План воспитательной и профориентационной работы..... стр.43
5. Система контроля и зачетные требования..... стр.51
6. Перечень информационного обеспечения..... стр.54

I. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта конькобежный спорт (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ;

-приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

-приказом Минпросвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

-постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта конькобежный спорт на уровнях сложности по годам обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет).

Направленность программы: дополнительная предпрофессиональной программа по конькобежному спорту направлена на отбор одаренных детей, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации среднего и высшего образования, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий конькобежным спортом, воспитание потребности для занятия спортом

Основными задачами реализации программы являются:

-формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии и совершенствовании;

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в частности по виду спорта греко-римская борьба;

-удовлетворение потребностей в двигательной активности;

-подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего и высшего профессионального образования по

специальностям и направлениям подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

-отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

-подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Актуальность программы обусловлена рядом причин. Первой является проблема снижения здоровья, физического развития и физической подготовленности детей и подростков. Второй - создание условий для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения.

Новизна заключается в освоении обучающимися образовательной программы на двух уровнях сложности: базовом (6 лет) и углубленном (2 года); профессиональной ориентации обучающихся на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, так как важным аспектом программы является воспитательная работа.

Занятия конькобежным спортом воспитывают у обучающихся высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивают общественную активность, способствуют профессиональной ориентации юношей на выбор военных и спортивных специальностей.

Принципы реализации программы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по разделам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающего.

Характеристика вида спорта конькобежный спорт.

Конькобежный спорт или **скоростной бег на коньках** — это вид спортивного упражнения, при выполнении которого конькобежец стремится в условиях соревнования преодолеть регламентированную правилами дистанцию с максимальной возможной для себя скоростью.

Конькобежный спорт признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта, основа которого – скоростной бег на коньках, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

Конькобежный спорт, включает в себя две группы дисциплин:

- классический бег на коньках
- шорт-трек.

Конькобежный спорт требует специальной подготовленности спортсменов с целью преодоления физических нагрузок при прохождении спринтерских и стайерских дистанций, как на крытых конькобежных стадионах с искусственным льдом, так и на открытых катках с использованием специфического спортивного инвентаря. Подготовка занимающихся конькобежным спортом предполагает воспитание физически крепких и здоровых спортсменов, проводится работа по

формированию моральных и волевых качеств, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Стандартная дорожка в классических коньках имеет размеры 400 и 333 метра с размеченными двойными дорожками. Все крупные соревнования проходят исключительно на дорожках длиной 400 метров. Радиус внутреннего поворота составляет от 25 до 26 метров. Длина каждой прямой и длина каждого поворота около 100 метров.

Конькобежный каток делится на две дорожки – внутреннюю и внешнюю. Одна из прямых является переходной. Каждый спортсмен на каждом круге дистанции обязан поменять дорожку на переходной прямой. Исключение составляют командные забеги и масс-старт, где все спортсмены бегут по внутренней дорожке.

Соревнования по классическому бегу на коньках проводятся в следующих форматах:

- многоборье (англ. *allround*;))
- на отдельных дистанциях, включая командную гонку преследования, масс-старт.

Многоборье старейший из форматов. Спортсмены соревнуются на четырёх дистанциях, по сумме которых определяется победитель. Существует три вида многоборья: *спринтерское* – 500 м + 1000 м + 500 м + 1000 м; *малое* – 500 м + 1500 м + 1000 м + 3000 м и *классическое* – 500 м + 3000 м + 1500 м + 10000 м (у женщин дистанция 10000 метров заменяется на 5000 метров). За каждый забег начисляются очки — за каждую секунду времени прохождения 500 м даётся 1,000 очко. Время на других дистанциях делится на число, на которое данная дистанция длиннее 500 м, и полученное число добавляется к сумме очков, полученных за предыдущие дистанции. Победителем становится конькобежец, набравший наименьшую сумму. Проводятся чемпионаты и первенства мира, Европы и отдельных государств по спринтерскому и классическому многоборью.

Соревнования на отдельных дистанциях проводятся на чемпионате мира на отдельных дистанциях и этапах Кубка мира. Проводятся личные, лично-командные и командные соревнования. Забеги проходят на дистанциях 500 м, 1000 м, 1500 м, 3000

м (только у женщин), 5000 м и 10000 м (только у мужчин), также проводится командная гонка преследования. Проводятся чемпионаты мира по конькобежному спорту на отдельных дистанциях, Кубок мира, национальные чемпионаты, входит в программу Олимпийских игр.

Также проводятся соревнования на дистанциях 100 и 300 м (преимущественно среди детей), милью, в конькобежном марафоне и в масс-старте.

В классических коньках спортсмены бегут парами: один по внутренней, а второй по внешней дорожке. В процессе на каждом круге происходит смена дорожек для того, чтобы оба участника прошли равное расстояние. Забеги проводятся против часовой стрелки. При смене дорожки бывают ситуации, когда спортсмены оказываются на прямой рядом друг с другом. В этом случае, находящийся на внутренней дорожке спортсмен должен пропустить бегущего по внешней дорожке. Несоблюдение данного правила приводит к дисквалификации. Командные забеги и масс-старт, проходят исключительно по внутренней дорожке.

Конькобежный спорт относится к циклическим видам спорта.

Срок обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по конькобежному спорту составляет 8 лет и складывается из двух уровней сложности: базового и углубленного.

Базовый уровень сложности – 6 лет.

Углубленный уровень сложности - 2 года

Дополнительная предпрофессиональная программа для каждого года обучения по базовым и углубленным уровням сложности определяет:

-объем учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка); содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы по конькобежному спорту определено составом учебных разделов, обеспечивающих ее реализацию.

В программе прослеживаются:

принцип комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса);

принцип преемственности (предусматривает последовательность изложения программного материала);

принцип вариативности (предусматривает разнообразие программного материала для практических занятий), что позволяет тренерам-преподавателям работать в едином направлении по формированию и воспитанию спортсменов высокого уровня, всесторонне развитой личности.

Основными формами обучения учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (самостоятельная работа), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно- тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика, воспитательная и профориентационная работа.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности первого года обучения – 7-8 лет. На обучение по предпрофессиональной программе по конькобежному спорту зачисляются лица, достигшие возраста и прошедшие индивидуальный отбор, т.е. выполнившие нормативы по общей физической подготовке.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления на уровни сложности по годам обучения, количество обучающихся в группах и требования к выполнению программных требования для перевода по годам обучения на уровнях сложности представлены в таблице.

Уровни сложности	Год обучения	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальная наполняемость групп (чел)	Требования по физической, технической, спортивной подготовке по окончании учебного года
Базовый уровень сложности	1	6	3-4	7-8	15	25	Нормативы по ОФП
	2	6	3-4	9-10	15	20	
	3	7	3-4	11-12	14	20	
	4	7	3-4	12-13	14	20	
	5	8	4-5	13-14	12	20	
	6	8	4-5	14-15	12	20	
Углубленный уровень сложности	1	10	4-5	15-16	10	14	Нормативы по ОФП и СФП
	2	10	4-5	16-17	10	14	

Учащиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану. Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по конькобежному спорту являются:

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «конькобежный спорт»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На углубленном уровне:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конькобежный спорт»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

II. Учебный план по дополнительной предпрофессиональной программе по конькобежному спорту

В учебном плане определены перечень, последовательность и распределение по годам обучения на уровнях сложности предметных областей, дисциплин, практики и иных видов учебной нагрузки, формы промежуточной аттестации

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням и годам обучения и рассчитан на 46 недель в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий.

Учебный план складывается из двух уровней сложности: базового и углубленного, срок обучения составляет 8 лет.

Базовый уровень сложности – 6 лет.

Углубленный уровень сложности - 2 года.

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

-объем учебных часов по виду спорта конькобежный спорт (недельная и годовая нагрузка);

-содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Содержание учебного плана определено наличием учебных разделов, обеспечивающих реализацию дополнительной предпрофессиональной программы по греко-римской борьбе.

Учебный план обеспечивает индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, спортивных интересов, уровня физической подготовленности, уровней сложности и распределяется следующим образом:

-обязательные предметные области базового уровня – теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка, вид спорта;

-вариативные предметные области базового уровня – различные виды спорта и подвижные игры; развитие творческого мышления; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование;

-обязательные предметные области углубленного уровня - теоретические основы физической культуры и спорта; основы профессионального самоопределения; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта;

-вариативные предметные области углубленного уровня – различные виды спорта и подвижные игры; судейская подготовка; развитие творческого мышления; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

Изучение обязательной и вариативной предметных областей совмещается с целью эффективного выполнения учебного плана. При изучении обязательной и вариативной предметных областей на базовом и углубленном уровне учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу по каждой предметной области.

II. План учебного процесса

№	Наименование предметных областей учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия		Аттестация		Распределение по годам обучения 46 недель							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 6ч/н	2 6ч/н	3 7ч/н	4 7ч/н	5 8ч/н	6 8ч/н	7 10ч/н	8 10ч/н
	Общий объем часов	2852	188	332	2520	52	10	276	276	322	322	368	368	460	460
1.	Обязательные предметные области	1712	188	143	1569			164	164	190	190	208	208	294	294
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	260	80	79	-			26	26	30	30	32	32	42	42
1.2	Общая физическая подготовка	688	68	16	604			100	100	116	116	128	128	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	208	-	76	110			-	-	-	-	-	-	104	104
1.4	Вид спорта	428	40	16	380			38	38	44	44	48	48	84	84
1.5	Основы профессионального самоопределения	128	-	16	110			-	-	-	-	-	-	64	64
2.	Вариативные предметные области	1140	-	96	1023			112	112	132	132	160	160	166	166
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	344	-	16	340			38	38	44	44	48	48	42	42
2.2	Развитие творческого мышления	124	-	16	110			12	12	14	14	16	16	20	20
2.3	Акробатика	292	-	16	280			26	26	30	30	48	48	42	42
2.4	Национально-региональный компонент	124	-	16	98			12	12	14	14	16	16	20	20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	124	-	16	98			12	12	14	14	16	16	20	20
2.6	Специальные навыки	132	-	16	97			12	12	16	16	16	16	22	22
3.	Теоретические занятия	332	80	239	-	8	5	36	36	42	42	48	48	40	40
4.	Практические занятия	2520	108	-	2363	44	5	240	240	280	280	320	320	420	420
4.1	Тренировочные мероприятия	1980	108	-	1980	-	-	200	200	210	210	240	240	340	340
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	210	-	-	210	-	-	40	40	50	50	60	60	60	60

4.3	Иные виды практических занятий	80	-	-	80	-	-	20	20	20	20	20	20	20	20
5.	Самостоятельная работа	188	188	80	108	-	-	18	18	22	22	24	24	30	30
6.	Аттестация	62	-	-	-	52	10	6	6	7	7	8	8	10	10
6.1	Промежуточная аттестация	52	-	-	-	52	-	6	6	7	7	8	8	10	-
6.2	Итоговая аттестация	10	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	10

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими рабочих программ по каратэ в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы: - в рамках одного тренировочного занятия; - в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле); - в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий год обучения соответствующего уровня сложности.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

Календарный учебный график

Учебный год в МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО» начинается 1 сентября.

Образовательная деятельность по реализации дополнительной предпрофессиональной программы по конькобежному спорту осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Предполагается увеличение объёма учебно-тренировочной нагрузки во время нахождения учащихся на спортивно-оздоровительных сборах за счёт введения дополнительных тренировочных занятий (работа по индивидуальным планам). Контроль выполнения программы в период работы по индивидуальным планам осуществляется методом контрольного тестирования на начало учебного года.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки). Начало тренировочных занятий – согласно расписанию.

Календарный учебный график распределения учебной нагрузки для групп каждого года обучения составляется в соответствии с расписание учебно-тренировочных занятий ежегодно, в него могут вноситься изменения в течении года в зависимости от внесения изменений в расписание тренировочных занятий.

Календарный учебный график подлежит заполнению в рабочей программе тренера- преподавателя.

Расписание учебных занятий

Расписание занятий (тренировок) утверждается руководителем (директором) организации, после согласования с тренером-преподавателем в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

Деятельность спортивной школы осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

-при обучении на базовом уровне 1-3 года обучения - не более 2-х академических часов;

-при обучении на базовом уровне 4-6 года обучения - не более 3-х академических часов;

-при обучении на углубленном уровне 1-2 года обучения - не более 3-х академических часов;

Распределение времени в учебном плане базового и углубленного уровня сложности на обязательные и вариативные предметные области осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

III. Методическая часть дополнительной предпрофессиональной программы по конькобежному спорту

Основы физической культуры и спорта

Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед тренера-преподавателя с юными обучающимися.

Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема	Содержание
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ	
История вида спорта	История конькобежного спорта в России. Конькобежный спорт как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Достижения российских (советских) спортсменов в международных соревнованиях. Биографии лучших российских спортсменов. Тренеры по виду спорта. Требования Федераций по спорту к спортооружениям и инфраструктуре
Роль и место Физической культуры и спорта в современном обществе	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в ФОКе. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по виду спорта. Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, Олимпийские игры
Гигиенические требования при занятиях видом спорта	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий спортом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий избранным видом спорта. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

	Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными спортсменами.
Режим дня, основы закаливания организма, ЗОЖ	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Как вести себя при повышении температуры тела, головной боли, ознобе, потере аппетита и других заболеваний. Содержание режима дня школьника.
Знание основ здорового питания	Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятиях избранным видом спорта. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы юных спортсменов в зависимости от занятий выбранным видом спорта. Соотношение в питании жиров, белков и углеводов, витаминов, нутриентов.
Формирование осознанного отношения к ФКиС деятельности, мотивация к регулярным занятиям спортом	Потребности личные и социальные. Потребность в самоактуализации. Спорт, как возможность развития потенциала. Мотивация. От личных мотивов к социально значимым. Важность участия в соревнованиях, важность победы в соревнованиях для города и области. Реализация полученных способностей в дальнейшей жизни.
Врачебный контроль при занятиях конькобежными спортом	Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы и причины их возникновения при занятиях. Профилактика травматизма при занятиях. Первая помощь при травмах. Понятие о допинге и антидопинговый контроль. Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж
УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ	

Знание этических вопросов спорта	Спортивная этика. Собранность, ответственность, уважение соперников и судей. Нравственные отношения в спорте.
Правила антидопинга	Всемирный Антидопинговый кодекс. Обязанности тренера-преподавателя и обучающихся. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Антидопинговый справочник.
Положение о Единой Всероссийской спортивной квалификации, Порядок присвоения спортивных разрядов.	Требования и условия выполнения разрядов по конькобежному спорту. Правила присвоения. Нормы. Разряды. Звания.
Знание основ спортивного питания	Сбалансированное питание. Рацион питания, влияние на самочувствие юного спортсмена и на рост спортивных достижений. Белки, жиры, углеводы, витамины, нутриенты для повышении работоспособности и выносливости.

Общая физическая подготовка

Физическая подготовленность юных спортсменов является одним из важнейших факторов, от которого зависит активность и эффективность выступления на соревнованиях. Каким бы техничным и тактически грамотным не был юный спортсмен, он никогда не добьётся успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Развивая двигательные качества нужно опираться на сенситивные периоды развития физических качеств, а также учитывать возраст и пол обучающегося.

Для развития силовых способностей, в младшем школьном возрасте у детей применяются в основном упражнения динамического характера.

Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса обучающегося. Силовые упражнения

обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление и гибкость, после применения силовых упражнений, рекомендовано проводить лёгкие пробежки, выполнять висы на перекладине или гимнастической стенке, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Применяемые средства общей физической подготовки

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ	
Развитие быстроты	Подвижные и спортивные игры, прыжки, скоростно-силовые упражнения, легкоатлетические беговые упражнения, эстафеты, ускорения на 30, 60 м., прыжки через скакалку.
Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки и прыжковые упражнения. Подвижные игры.
Развитие выносливости	Ходьба, бег, подвижные и спортивные игры, кросс.
Развитие координационных способностей	Подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки и прыжковые упражнения, лёгкоатлетический бег с препятствиями, бег по сигналам преподавателя, с изменением направления
Развитие гибкости	Одновременные и поочерёдные маховые движения руками вверх, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращение кистями; одновременные и поочерёдные маховые движения ногами в положении лёжа, сидя и стоя – вперёд, назад и в стороны; поочередные и одновременные сгибания ног лёжа, сидя и стоя; пружинящие выпады вперёд, назад в стороны; наклоны вперёд, назад в стороны и вращение туловища; прыжки вверх прогибаясь, с маховыми движениями рук; мост, полушпагат, шпагат; упражнения на гимнастической стенке
Развитие равновесия	Прыжки на одной ноге в равновесии, с поворотами, с движениями рук; ходьба и прыжки в различных положениях по нарисованной линии; стойка на одной ноге с различными положениями рук и другой ноги
Развитие ловкости	Гимнастические упражнения; ходьба и упражнения на равновесие на гимнастическом бревне; прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов; подвижные игры

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

Развитие (воспитание) и совершенствование силы	Комплексы общеразвивающих гимнастических упражнений без снарядов, со снарядами, выполняемых с партнёром; упражнения со штангой и грузом (приседания до полуприседа, приседания до глубокого седа); бег по пересечённой местности, бег в гору; прыжки и прыжковые упражнения; комплексы упражнений для мышц ног, рук, брюшного пресса, поясничной области; езда на велосипеде.
Развитие (воспитание) и совершенствование быстроты	Спортивные и подвижные игры; спринтерский бег; легкоатлетические и беговые упражнения, прыжки и прыжковые упражнения, метания, скоростно-силовые упражнения; бег на месте с высоким подниманием бедра с подсчетом числа движений; бег в упоре
Развитие (воспитание) и совершенствование выносливости	Кроссовый бег; темповый и повторный бег (отрезки от 300 до 1000м); интервальный бег; езда на велосипеде; комплексы общеразвивающих упражнений; спортивные игры.
Развитие (воспитание) и совершенствование ловкости	Комплексы общеразвивающих, гимнастических упражнений; спортивные и подвижные игры; эстафеты; любые упражнения с включением новых элементов; прыжки в высоту, прыжки с различными поворотами в воздухе
Развитие (воспитание) и совершенствование гибкости	Простые движения (например – наклоны), пружинистые движения (например выпад правой вперед), маховые движения, упражнения с помощью партнёра и с захватами.
Развитие (воспитание) и совершенствование скоростно- силовых качеств	Многоскоки (по 3, 5, 10 прыжков в длину), прыжки на одной ноге, прыжки в шаге, прыжки «лягушкой», прыжки на обеих или одной ноге в положении посадки конькобежца (вперёд, назад, в стороны); тройной, пятерной прыжок с места и с разбега; прыжки на трибунах стадиона: прыжки в шаге, многоскоки на обеих ногах из положения глубокого седа, подскоки на одной ноге, прыжки сверху вниз; подскоки на скамейке (и.п. посадка конькобежца, одной ногой стоя на скамейке, другой на грунте; прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперёд; прыжки через барьеры и другие препятствия; прыжки через скакалку.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. Основными средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие способностей необходимых в избранном виде спорта (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей).

Применяемые средства специальной физической подготовки

Скоростно-силовая подготовка	Прыжки; многоскоки; прыжковая имитация; подводящие упражнения к прыжковой имитации; имитации техники бега на коньках выполняемая прыжками
Развитие быстроты	Прыжковая имитация в быстром темпе; бег на роликовых коньках на отрезки 30м, 60 м.; имитация бега со старта в гору в максимальном темпе
Специальная силовая подготовка	Имитационные упражнения, пригибная ходьба, бег на роликовых коньках, упражнения на специальных тренажерах, бег с преодолением сопротивления партнера, которого конькобежец тянет за собой на шнуре; силовые упражнения с отягощением и без; статические упражнения
Специальная выносливость	Статические упражнения; кросс с подводящими упражнениями (пригибная ходьба); подводящие упражнения для совершенствования бега по повороту; специально-подготовительные упражнения; повторный бег на отрезки на роликах; катание на роликах.
Специальные координационные способности	Легкоатлетический бег и бег на роликах на дистанции 10-50 метров по сигналу; смена скорости движения по сигналу (в катании на роликах); движение по сигналу из различных исходных положений

Техническая подготовка

Техническая подготовка – это педагогический процесс направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями (обучения технике выполнения физических упражнений и

технических приёмов). Под совершенной техникой понимают наиболее рациональные, эффективные способы выполнения двигательного действия с целью достижения наилучшего результата.

Техническая подготовка обучающегося преимущественно направлена на овладение и совершенствование техники бега на коньках. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов:

- этап начального разучивания;
- этап детализированного разучивания с формированием умения;
- этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения.

Важнейшим видом подготовки является развитие двигательных способностей спортсмена, в которых выделяют четыре основных формы:

- двигательная выносливость;
- силовые возможности;
- моторная оперативность;
- координационные способности.

В технической подготовке конькобежца выделяются следующие основные относительно самостоятельные виды техники бега:

- техника бега по прямой;
- техника бега со старта;
- техника входа в поворот и выхода из него;
- техника бега по повороту.

При этом в видах техники следует учитывать определенные различия при беге на коротких, средних и длинных дистанциях, а также при

выполнении движений рук (с одной рукой, с двумя руками) и без движений рук.

Существуют определенные стандарты техники скоростного бега па коньках, которые основаны на законах физики и биомеханики движений. Однако каждый конькобежец - это личность. Поэтому, при соблюдении общих закономерностей кинематической структуры движений и динамических характеристик, следует учитывать индивидуальные анатомо-морфологические особенности каждого спортсмена. Главным критерием хорошей техники бега конькобежцев является ее эффективность и экономичность.

Применяемые средства технической подготовки

Техническая подготовка (подводящие упражнения на суше)	
Ознакомление с основными элементами техники конькобежного спорта	«Посадка» конькобежца и её разновидности. Отталкивание, особенности отталкивания. Свободное скольжение. Фазы движения (отталкивание (одноопорное и двухопорное), подведение, мах вперёд, постановка на лёд и загрузка весом тела, скольжение (свободный прокат)
Обучение технике бега на коньках	1. Выпады вперёд, вперед-в сторону, правым и левым боком; 2. Пригибная ходьба; 3. Обучение и совершенствование техники выполнения прыжковой имитации; 4. Обучение и совершенствование техники выполнения боковых смещений; Обучение и совершенствование техники выполнения боковых смещений.
Техническая подготовка (упражнения на льду, роликах)	
Обучение технике бега по прямой	Обучение отталкиванию ото льда назад- в сторону всей внутренней частью полоза; обучение катанию в положении «посадки» конькобежца; обучение прокатам на одной ноге, в положении нога в стороне. Катание с разной скоростью с изменением высоты посадки. Обучение правильной работе рук. Ускорения. Подвижные игры, эстафеты.
Обучение технике бега по повороту	Внутреннее и внешнее ребро конька; скольжение по дуге на двух ногах на внутреннем ребре конька; скольжение по дуге с отведением правой ноги в сторону; скольжение по дуге крестным шагом (правый конёк переносится через левый. Катание по кругу маленького радиуса с маховыми движениями

	руками. Подвижные игры, эстафеты.
Обучение техники бега со старта	Обучение исходному положению, позе конькобежца на старте; обучение первым стартовым шагам. Подвижные игры, эстафеты. Участие в соревнованиях.

Тактическая подготовка.

Тактика - это действия, поведение конькобежца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. В конькобежном спорте основными критериями оптимальности тактики служат вариативность скорости, экономичность, точность и безопасность выполнения двигательных актов.

Инструментальный контроль дистанционной скорости является необходимым условием перехода от интуитивной оценки тактических вариантов к более точным, объективным методам. Тактическая подготовка направлена на формирование способности конькобежца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический и моторный, исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на дистанции.

Необходимым условием достижения высокого результата в беге на коньках является начальная скорость бега. Величина ее зависит как от скоростно-силовых качеств конькобежца, так и от внешних условий, в которых проходят соревнования.

В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включить упражнения:

- способствующие совершенствованию различительной чувствительности движений по времени;
- пространственной чувствительности;
- различительной чувствительности по усилию.

Данный комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать у конькобежцев способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка - это обучение конькобежца правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Она состоит из двух главных частей:

- теоретической тактической подготовки;
- практической тактической подготовки.

Надо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых:

- рассказывать конькобежцам о различных тактических вариантах бега для достижения победы, наилучшего личного результата;
- показывать видеосъемки тактики бега самого конькобежца, а также других конькобежцев (правильно - неправильно, хорошо - плохо, ошибки);
- изучать тактику бега своих главных соперников, собирать на них досье;
- заставлять конькобежца решать теоретические и тактические задачи:

«Что ты будешь делать, если...?»

Практическая тактическая подготовка - это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактики бега во время тренировочных занятий, контрольных стартов и в основных соревнованиях.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий конькобежным спортом и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании:

- высокого уровня технико-тактического мастерства конькобежцев и навыка его использования в соревнованиях вне зависимости от стартовой позиции (дорожки);

- навыка преодоления стартового отрезка 100 м на дистанции 500 м с максимальной скоростью вне зависимости от стартовой дорожки, выпавшей по жребию;

- навыка максимального использования преимущества внутренней дорожки при стартовом разгоне на 1000 м и выполнения старта как на дистанции 500 м при разгоне по наружной дорожке;

- навыков незначительной величины снижения скорости бега при входе в

повороты с последующим ее приращением при выходе из поворотов, а также преодоления всех поворотов как можно ближе к линии разметки на всех дистанциях;

- навыков стабилизации темпа бега, количества шагов и их длины, характерных для каждого стандартного отрезка любой дистанции;

- специальных тренировочных упражнений и их комплексов на основе модельных характеристик технико-тактических действий на каждом из стандартных отрезков дистанций, учитывающих индивидуальные показатели темпа бега, количества шагов и их длины, а также чередования форм работы мышц характерных для шагов по прямой и по повороту.

При планировании тактики бега на конкретных соревнованиях на дистанциях 1000-10 000 м необходимо обращать внимание на более тщательное определение и соблюдение скорости бега на первом после стартового разгона круге. Она не должна превышать средне дистанционную, рассчитанную исходя из планируемого результата. Рекомендуется соблюдать следующие оптимальные основы тактики бега - раскладки сил на дистанциях:

- 500 м - тактика бега «вовсю» с максимальным усилием от начала и до конца дистанции;

- 1000 м - первые 200 м со старта - бег «вовсю» с целью быстрого набора максимальной скорости; первый круг пробегается с 90-95%-ной скоростью от максимальной, которую спортсмен достигает при беге на отдельной дистанции 500 м; на последнее круге - бег с максимальным усилием;

- 1500, 3000, 5000 и 10 000 м - тактика относительно равномерной раскладки времени бега по кругам с допустимыми колебаниями не более 1-2 с.

Самостоятельная работа

Содержание самостоятельной (внеаудиторной) работы учебной группы в период занятий на базе спортивной школы:

- Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями (зрелищных, массовых мероприятий);
- организации посещений обучающимися официальных соревнований,

в том числе межрегиональных проводимых на территории муниципального образования;

- инструкторская и судейская практика и другие формы.

С целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса организуется индивидуальная самостоятельная работа обучающихся на период активного летнего отдыха.

Содержание индивидуальной самостоятельной работы обучающихся на период активного летнего отдыха:

- -выполнение индивидуального задания;
- совершенствование общей и специальной физической (техничко-тактической) подготовки.

Формами реализации самостоятельной работы являются план самостоятельной работы учебной группы, дневник самоконтроля обучающегося.

Виды деятельности обучающихся по реализации самостоятельной работы в период занятий на базе спортивной школы:

- участие и/или посещение физкультурно- массовых мероприятий;
- проведение под руководством тренера-преподавателя отдельных структурных элементов тренировочного занятия;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов подготовки;
- аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ, составление плана текста, опорного конспекта по заданным условиям) при освоении предметной области «теория и методика физической культуры и спорта»;
- работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами (включая информационные образовательные ресурсы);

Виды деятельности обучающихся по реализации ВСР в период активного летнего отдыха:

- выполнение уже освоенных (т.е. тех, по которым обучающийся имеет достаточный уровень подготовки по итогам текущего контроля) упражнений по заданным условиям;
- совершенствование полученных гигиенических знаний, умений и навыков по соблюдению режима дня, здорового образа жизни, закаливанию организма;
- освоенные упражнения спортивно-оздоровительного характера;
- самоконтроль спортивной подготовки, в т.ч. на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Основы профессионального самоопределения

Формами реализации модели самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности в учреждении спортивного профиля являются урочные (тренировочное занятие) и внеурочные занятия (домашние задания). Все элементы содержания тренировочного занятия должны быть спроектированы тренером-преподавателем в процессе построения занятия.

Основой для построения занятия являются биологические закономерности функционирования организма, определяющие его работоспособность. Логика учебно-тренировочного процесса требует последовательного включения занимающихся в познавательную деятельность, постепенного достижения необходимого уровня физической работоспособности, последовательного решения намеченных на данное занятие образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, обеспечения хорошего после рабочего состояния организма, способствующего успешной последующей деятельности учащихся.

Домашние задания, которые использует в своей работе тренер-преподаватель, направлены на усвоение полученных на тренировочном занятии двигательных умений. Это могут быть имитационные, подводящие упражнения. Домашние задания, связанные с самостоятельным усвоением теоретических сведений, помогают не только расширить знания об избранном виде спорта, но также

получить необходимые сведения по таким вопросам, как режим дня юного спортсмена, питание, самоконтроль и т. д.

Также используются творческие формы (выставки, конкурсы, олимпиады). Участие юных спортсменов в творческих конкурсах позволяет ребенку раскрыть свои таланты не только в спорте, но и в творчестве. В спортивной школе ежемесячно проводятся конкурсы рисунков, плакатов, фотографий, коллажей и т. д. Использование досуговых форм (экскурсий, туристических походов, посещения значимых спортивных мероприятий) способствует развитию у юного спортсмена познавательных процессов, при этом в спортивной школе приветствуется посещение таких мероприятий всеми членами его семьи. Также юные спортсмены участвуют в обслуживании соревнований старших групп. Соревновательные формы включают в себя соревнования внутри спортивной группы, внутри школы, в которых выявляется лучший по итогам года. При планировании тренировочного процесса в спортивной школе, используем методы, основанные на выявлении индивидуальных особенностей юного спортсмена, так как это является необходимым условием для реализации модели самоопределения юного спортсмена. Индивидуальные особенности ребенка можно определить несколькими способами, например, это может быть психологическое диагностирование, которое включает в себя методы анкетирования и тестирования. Анкетирование позволяет выявить мотивы юного спортсмена для занятий спортом, узнать, что явилось причиной выбора данного вида спорта, кто или что повлияло на этот выбор и т. д. В свою очередь, тестирование может помочь тренеру в определении темперамента юного спортсмена, характеристик личности, что имеет смысл при обучении двигательным действиям.

Таким образом, использование методики самоопределения юного спортсмена позволяет тренеру-преподавателю подобрать такие средства и методы в своей работе, которые будут способствовать формированию самоопределяющейся личности.

Различные виды спорта и подвижные игры

Спортивные и подвижные игры имеют большое оздоровительное значение. Их отличает разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают нравственные качества:

- Общительность;
- чувство товарищества;
- способность жертвовать личными интересами ради интересов

коллектива.

Особенно полезны игры на открытом воздухе.

Подвижные игры отличаются несложными правилами, и команды для их проведения могут комплектоваться произвольно.

Спортивные игры по сравнению с подвижными требуют более высокого владения приемами техники конкретного вида игры и знания правил судейства, определяющих взаимоотношения и поведение играющих.

В большинстве своем для оздоровительных целей и активного отдыха игры проводятся по упрощенным правилам.

На учебно-тренировочном занятии по конькобежному спорту активно применяются спортивные игры:

- ручной мяч;
- футбол;
- хоккей с мячом;
- баскетбол;
- волейбол (пионербол).

Подвижные и спортивные игры имеют большое значение в учебно-тренировочном процессе:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с

правилами избранного вида спорта и подвижных игр

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

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 уметь 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.

Восстановительные мероприятия

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. Основной 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 в 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, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Инструкторская и судейская подготовка

Одной из задач ФОКа является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах спортивной подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, правил соревнований, проведения практических занятий.

Спортсмены, начиная с тренировочного этапа, должны овладеть принятой в конькобежном спорте/шорт-треке терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Также обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, а также сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий у спортсменов развивается способность анализировать правильность выполнения упражнений, находить 30 ошибки, применение способов для их устранения.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований, ведения протоколов соревнований. Во время прохождения спортивной подготовки спортсмены ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях в спортивном дневнике.

IV. Воспитательная и профориентационная работа

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Юные спортсмены способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера-преподавателя необычайно высок, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия,

организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными спортсменами подчинена в целом общей конечной цели:

– воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны семьи и школы;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных спортсменов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка экипировки;
- новости из жизни спорта;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- посещение культурно-массовых мероприятий, экскурсии, походы, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание проводится как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха.

План воспитательной работы

Цель:

обеспечить надежные качественные результаты образовательного и воспитательного процесса в условиях его вариативности.

Задачи:

1. пропаганда и привлечение обучающихся и их родителей к воспитательному и учебно-тренировочному процессу ФОКа через совместные спортивные мероприятия, тематические родительские собрания с детьми;
2. обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
3. создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка;
4. совершенствование патриотического воспитания;
5. укрепление связей семья-школа;
6. пропаганда здорового образа жизни.

План воспитательной работы

Родительские собрания по группам; привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.	в течении учебного года
Традиционные мероприятия в группе (день именинника), открытие (закрытие) зимнего сезона;	в течении учебного года
Месячник безопасности	сентябрь
Спортивные мероприятия, посвящённые памятным датам, Праздникам, памяти знаменитых людей	в течении учебного года
Антидопинг	январь
Индивидуальные беседы с обучающимися	в течении учебного года
«День семьи» (семейные спортивные мероприятия, походы)	март
Участие в мероприятиях города и области	в течении учебного года

Встреча специалистов здравоохранения с подростками с целью профилактики курения, наркомании и алкоголизма среди несовершеннолетних	Июнь, июль
Спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием детей, учебно-тренировочные сборы за пределами области	Июнь-август
Просмотр, посещение крупных соревнований по конькобежному спорту (Чемпионат Европы, Мира, Олимпийские игры)	в течении учебного года
Посещение музея, знакомство с историей, с великими спортсменами	ноябрь
Беседа по профилактике детского травматизма (безопасность на льду, безопасность поведения на дороге)	Ноябрь, декабрь
Разъяснительная работа с обучающимися и родителями по профилактике гриппа и ОРВИ.	Декабрь, январь, февраль
Тематическая беседа «Правила безопасности вблизи водоёмов и на водоёмах в весенний период».	Март, апрель

План профессиональной ориентации обучающихся

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда.

Задачи:

1. оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
2. расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности дополнительного и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

3. продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
4. совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
5. выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города.

Проведение социологического опроса обучающихся с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	сентябрь
Выявление обучающихся не определившихся с выбором профессии	сентябрь-октябрь
Создание стенда с информацией о потребностях рынка труда, описании профессии тренер-преподаватель, справочники о профильных учебных заведениях,	сентябрь
Проведение бесед, рассказывающих о профессии "тренер-преподаватель"	ноябрь
Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения	в течении учебного года
Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	сентябрь, февраль
Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	сентябрь
Организация для обучающихся и родителей встреч с выпускниками ФОКа, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования	в течении учебного года
Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	март, апрель
Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	в течении учебного года

	года
Мониторинг профнамерений обучающихся	в течении учебного года
Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися	в течении учебного года

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

1. Общие требования

К занятиям конькобежным спортом допускаются обучающиеся ФОКа, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При проведении занятий по конькобежному спорту возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на льду
- травмы при столкновениях
- выполнение упражнений без разминки
- обморожение или переохлаждение
- потертости от коньков

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

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится

внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

Не кататься на тесных или свободных коньках.

Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.

Кататься следует в одном направлении против часовой стрелки. Соблюдать интервал движения (при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м).

Запрещается резко останавливаться тормозить и падать.

Запрещается находиться на льду без коньков.

Запрещается кататься, когда на льду работает техника по подготовке льда.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Снять коньки и спортивную форму.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

V. Система контроля и зачетные требования

На всех этапах обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достигнуть учащийся на соответствующем году обучения.

Перевод по годам обучения осуществляется при выполнении требований по ОФП и СФП и подтверждения норматива спортивных разрядов.

Результаты приема контрольно-переводных нормативов фиксируются в протоколе, который является одним из отчетных документов. По итогам приема контрольно - переводных нормативов директором ФОКа издается приказ о переводе на следующий этап обучения воспитанников, выполнивших контрольно-нормативные требования.

Нормативы ОФП и СФП для промежуточной аттестации

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки
Быстрота	Бег 30 м (сек)	не более 6,6	не более 6,9
	Бег 60 м (сек)	не более 11,8	не более 11,8
	Челночный бег 3/10	не более 9,3	не более 9,5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 135	не менее 125
	Тройной прыжок в длину с места (см)	не менее 480	не менее 470
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	не менее 20	не менее 15
Выносливость	Бег 2000 м	+	+
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы ОФП и СФП для итоговой аттестации

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки
Быстрота	Бег 30 м (сек)	не более 5,5	не более 5,7
	Бег 60 м (сек)	не более 9,6	не более 9,9

	Челночный бег 3/10	не более 9,3	не более 9,5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 180	не менее 175
	Тройной прыжок в длину с места (см)	не менее 530	не менее 515
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	не менее 20	не менее 15
Выносливость	Бег 1500 м	Не более 6 мин.00 сек	-
	Бег 1000 м		Не более 4 мин.30 сек
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Примерные вопросы для тестирования по теории

- 1. В какой стране зародился конькобежный спорт?**
- 2. Назовите выдающихся российских (советских) конькобежцев.**
- 3. Кто из Нижегородских (горьковских) спортсменов является многократным чемпионом и призером Олимпийских игр и чемпионатов мира?**
- 4. Кто из нижегородских конькобежцев является рекордсменом мира?**
- 5. Какие дисциплины существуют в коньках?**
- 6. В каких форматах проводятся соревнования по конькобежному спорту?**
- 7. Назовите правила прохождения дистанций по конькобежному спорту.**
- 8. Какой минимальный возраст для присвоения спортивных разрядов по конькобежному спорту?**
- 9. В каком городе проходили Олимпийские игры 2018г.?**
- 10. Сколько нижегородских конькобежцев входит в состав сборной России?**
- 11. Предельная температура для проведения соревнований по конькобежному спорту?**
- 12. Первая помощь при обморожении.**
- 13. Первая помощь при кровотечении.**
- 14. Из каких периодов состоит учебно-тренировочный год?**
- 15. Из чего состоит режим дня?**
- 16. Что такое личная гигиена?**

- 17. Из чего состоит гигиена водных процедур?**
- 18. Из чего состоит гигиена питания?**
- 19. Что включает в себя закаливание?**
- 20. Как вести себя при повышении температуры тела?**
- 21. Причины возникновения травм при занятиях**
- 22. Основные приемы массажа**
- 23. Какие тренировочные упражнения позволяют мышцам быстро восстанавливаться?**
- 24. Основные виды техники бега.**
- 25. Какие игры применяются на учебно-тренировочных занятиях?**
- 26. Что такое спортивная этика?**
- 27. что такое всемирный Антидопинговый кодекс?**
- 28. Санкции за нарушение антидопинговых правил.**

Перечень информационного обеспечения

1. Конькобежный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 128 с.
2. Макаренко Б.Н. Конькобежный спорт: Учебно-методическое пособие. – Коломна, 2005 – 228 с.
3. Конькобежный спорт. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(Методическая часть) – М.: «Физкультура, образование, наука»
4. Барышников Ю.А., Подарь Г.К., Поурочная программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. Конькобежный спорт, - М.: ГЦОЛИФК, 1983.
5. Верхошанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Кубаткин В.П., Минаев А.В., Ильина Л.Е., Управление процессом спортивного совершенствования в конькобежном спорте. Учебное пособие. – Омск: ОГИФК, 1992.
7. Конькобежный спорт. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР (Методическая часть). Подготов. Кубаткин В.П. (МОГИФК) – М.: «Физкультура, образование и наука», 1996.
8. Кубаткин В.П., Стратегия и тактика подготовки конькобежцев. – М.: Издательство, 2003.
9. Альшевский И.М. Исследование методики начальной спортивной подготовки конькобежцев 10-12-летнего возраста: Дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1976.
10. Барышников Ю.А. Факторная структура подготовленности юных конькобежцев Конькобежный спорт. - М.: Физкультура и спорт. - 1982. - С. 13-14.
11. Богданова Л.А., Чигирова Т.А. Педагогический контроль в подготовке конькобежцев // Особенности построения тренировки юных спортсменов. - М., ВНИИФК. - 1983. - С. 57-65.
12. Ильина Л.Е. Структура и содержание учебно-тренировочного процесса конькобежек групп начальной подготовки спортивных школ: Авторсф. дис. ... канд. пед. наук. — Малаховка, 1990.

13. Кубаткин В.П. Многолетняя подготовка молодых конькобежцев // Конькобежный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - Вып. 2. - С. 19-22.
14. Кубаткин В.П., Минаев А.В., Ильина Л.Е. Управление процессом спортивного совершенствования в конькобежном спорте. Учебное пособие. - Омск: ОГИФК, 1992.
15. Майфат С.П., Малафеева С.И. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
16. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
17. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации; методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова. – М.: Советский спорт, 2007
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.