

УДК 796/799  
ББК 75.719.6  
Ш11

**Авторы-составители:**

**Г. М. Панов**, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания на коньках Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, член совета ISU;

**Ю. И. Разинов**, доцент кафедры теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания на коньках Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма;

**А. И. Брасалин**, заслуженный тренер Российской Федерации;

**В. В. Крешнев**, заслуженный работник физической культуры и спорта, директор СДЮШОР г. Омска.

Рецензент

**В. П. Кубаткин** – канд. пед. наук, профессор

**Шорт-трек:** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / авт.-сост.: Г. М. Панов, Ю. И. Разинов, А. И. Брасалин, В. В. Крешнев. – М. : Советский спорт, 2007. – 84 с. ISBN 978-5-9718-0198-6

УДК 796/799  
ББК 75.719.6

© Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2007  
© Коллектив авторов, 2007  
© Оформление. ОАО «Издательство «Советский спорт»», 2007

ISBN 978-5-9718-0198-6

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) по шорт-треку разработана на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих работу спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации и Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ<sup>1</sup>.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической и физической подготовке (табл. 1–5).

На **этап спортивно-оздоровительный** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники шорт-трека.

На **этап начальной подготовки (НП)** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

<sup>1</sup> Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Нормативная часть учебной программы</b> .....	3
<b>2. Методическая часть учебной программы</b> .....	8
2.1. Пояснительная записка .....	8
2.2. Организационно-методические указания .....	9
2.3. Учебный план .....	16
2.4. План-схема годового цикла подготовки .....	21
2.5. Контрольно-переводные нормативы по годам обучения .....	42
2.6. Учебный материал для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения и групп спортивного совершенствования .....	52
2.7. Теоретическая подготовка .....	53
2.8. Физическая подготовка .....	54
2.9. Основы технической подготовки .....	64
2.10. Тактика и тактическая подготовка .....	70
2.11. Психологическая подготовка .....	71
2.12. Инструкторская и судейская практика .....	75
<b>Приложение. Индивидуальная карта спортсмена</b> .....	77
<b>Литература</b> .....	79

Учебное издание

### **Шорт-трек**

Примерная программа

*Программа издана в авторской редакции*

Художник *А.Г. Никоноров*

Художественный редактор *Л.В. Дружинина*

Технический редактор *Т.Ю. Кольцова*

Корректоры *Ю.С. Фроленко, Л.В. Латина*

Компьютерная верстка *Т.А. Волковой*