

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 школ¹.

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.

¹ 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

1. Нормативная часть учебной программы	3
2. Методическая часть учебной программы	8
2.1. Пояснительная записка	8
2.2. Организационно-методические указания	9
2.3. Учебный план	16
2.4. План-схема годовичного 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
Приложение. Индивидуальная карта спортсмена	77
Литература	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*