

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат
5734558B5CC259E465B2B5F31D3C7C9F
Действителен с 18.04.2024 по 12.07.2025
Владелец Пиняев Александр
Владимирович

на заседании педагогического совета
МБУДО «СШ «Спартак» г. Чебоксары
от «15» апреля 2024 г.
протокол №02

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО «СШ
«Спартак» г. Чебоксары
А. В. Пиняев



**Дополнительная
образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта
«Конькобежный спорт (шорт-трек)»**

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года №995;)

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет

Этап совершенствование спортивного мастерства – не ограничен

Авторы-составители:

Митрофанова Татьяна Владимировна, заместитель директора по учебно-спортивной работе
Федоров Атнер Петрович, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

Чебоксары 2024 г

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения	4
1.1.	Нормативное обеспечение программы	4
1.2.	Характеристика вида спорта «Конькобежный спорт (шорт-трек)», его отличительные особенности	5
1.3.	Цели и задачи программы	6
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Конькобежный спорт (шорт-трек)»	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	12
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	27
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
III.	Система контроля	31
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	31
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	33
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	33
IV.	Рабочая программа по виду спорта «Конькобежный спорт (шорт-трек)»	36
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	40
4.2.	Учебно-тематический план	56

V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	60
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	60
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	60
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	67
6.3	Требования к информационно-методическим условиям реализации Программы	68
VII	Перечень информационного обеспечения	70

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 995;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности

хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой корона вирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»;

- на основании Устава МБУДО «СШ «Спартак» г. Чебоксары.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года №995;¹ (далее – ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по футболу и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2. Характеристика вида спорта «конькобежный спорт», его отличительные особенности

Конькобежный спорт (скоростной бег на коньках) – олимпийский вид спорта, 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.

Соревнования по конькобежному спорту проводятся в следующих форматах:

- многоборье;

¹ (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022г, регистрационный №71580).

- на отдельных дистанциях, включая командную гонку преследования;
- спринтерские.

Многоборье – спортсмены выступают на дистанциях 500 м, 1500 м, 5000 м и 10000 м. За забег начисляются очки – за каждую секунду времени прохождения 500 м даётся 1 очко. Время на других дистанциях делится на число, на которое данная дистанция длиннее 500 м, затем вычисляется количество очков аналогично вычислению очков на 500 м и добавляется к сумме очков, полученных за предыдущие дистанции. Победителем становится конькобежец, набравший наименьшую сумму.

Соревнования на отдельных дистанциях, включая командную гонку преследования - забеги проходят на дистанциях 500 м, 1000 м, 1500 м, 3000 м (только у женщин), 5000 м и 10000 м (только у мужчин). Начиная с 1996 года, чтобы уравнивать шансы спортсменов, на 500 м проводятся два забега. Каждый конькобежец в одном стартует по внутренней дорожке, во втором – по внешней дорожке. В командной гонке в забеге участвуют две команды по три конькобежца. Они стартуют одновременно на противоположных сторонах катка с середины внутренней прямой. Женщины бегут шесть кругов, мужчины восемь.

Спринтерские соревнования проводятся на дистанциях 500 м и 1000 м (по два раза на каждой дистанции). Результаты суммируются по системе аналогичной для многоборья.

Соревнования по шорт-треку проводятся на дистанциях 500, 1000, 1500 м, а также в форме троеборий (1000 м, 500 м, 777 м), многоборий, эстафет по 4 человека (2000 м, 3000 м, 5000 м).

Конькобежный спорт относится к циклическим видам спорта.

1.3. Цели и задачи

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии конькобежного спорта;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.

2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.

3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру; Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели;

3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Мета предметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в МБУДО «СПС «Спартак» г. Чебоксары, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки конькобежцев, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость группы (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 995 представлен в таблице №2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
			До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия

Формами организации учебно-тренировочных занятий могут являться теоретические и практические занятия, которые в свою очередь могут проводиться как в группах, так и индивидуально, в смешанной и иной форме в соответствии с целевой направленностью.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

- 1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:
 - 1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;
 - 1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;
 - 1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и

обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Спортивные соревнования

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3.

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «конькобежный спорт» представлен в таблице №4

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, матчи	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	2	3	6	9	10
Отборочные	-	1	4	5	6
Основные	1	1	2	3	5

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт»

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт»							
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальнойподготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5*	6*	10*	14*	20*	24*
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	109-143	122 -159	198 - 229	233 - 306	208 - 291	125 -187
2.	Специальная физическая подготовка	42-56	84 -109	135 - 172	233 - 306	333 - 416	499 - 624
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2-5	3 - 9	16 - 21	22 - 29	52 - 62	75 - 125
4.	Техническая подготовка	39-49	53 - 65	99 - 120	124 -153	177 - 239	212 - 300
5.	Тактическая подготовка	-	-	8 - 12	12 - 17	30 - 45	50 - 70
6.	Теоретическая подготовка	-	-	10 - 12	12 - 17	30 - 45	25 -35
7.	Психологическая подготовка	-	-	8 - 12	12 - 16	34 - 45	50 - 70
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-5	1 - 3	3 - 7	5 - 11	14 - 20	15 - 20
9.	Инструкторская практика	0,5-1	1,5 - 4,5	8 - 10	18 - 22	25 - 30	30 - 35
10.	Судейская практика	0,5-1	1,5 - 4,5	8 - 10	18 - 21	27 - 32	32 - 40
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-1	1 - 3	3 - 7	5 - 9	14 - 22	15 - 25
12.	Восстановительные мероприятия	1-1	1 - 3	3 - 7	4 - 9	14 - 20	20 - 30
Общее количество часов в год*		234	312	520	728	1040	1248
*включая самостоятельную работу по спортивной подготовке.							

*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.

Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в футбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для конькобежного спорта.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов конькобежного спорта;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка — это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе

соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);

- развивать способности к быстрым переключениям в действиях от нападения к защите и от защиты к нападению;

- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики конькобежного спорта.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «конькобежный спорт». Материал раздела **«Теоретическая подготовка»** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, техника-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за

выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать **инструкторско-судейскую практику** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной

степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья,

патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований для ССМ и ВСМ. Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Календарный план воспитательной работы может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6.

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная	В течение года

		гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); -встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему		
2.	Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; -спортивная акция "Я выбираю спорт"	В течение года	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); -воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»;	В течение года	

2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - областная акция «Скажи жизни: Да!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровье сбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»	В течение года
2.4	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки -патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;	В течение года

	обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»	В течение года	
4.	Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта; - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта;	В течение года	

		- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	
4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера21; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»	В течение года
5.	Экологическое воспитание		
5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	В течение года

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями

Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;

2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

Таблица 7

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы	

			антидопинго вого образования.	
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствует овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. В период учебно-тренировочных занятиях применяется инструкторская практика при обучении специальных упражнений, технических элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по правилам вида спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.03.2020 № 241 (далее – правила), знать общие положения правил и применять их в практической деятельности. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по конькобежному спорту.

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающийся получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие обучающихся в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Вид	Описание
Этап начальной подготовки	Инструкторская практика	Проведение общеразвивающих упражнений в процессе разминки
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение общеразвивающих упражнений в процессе разминки; показ и исполнение технических элементов; теоретические знания и практические умения о выполнении упражнений и технических приемов.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, теоретические знания и практические умения при совершенствовании технического действия.
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта «конькобежный спорт». Присвоение квалификационной категории спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим в судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнившим установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта.

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

Таблица №9

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	2 Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий

	10. Аминокислоты.	
	11. Фитопрепараты.	
	12. Пробиотики, эубиотики.	

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- ✓ изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;
- ✓ овладеть основами техники вида спорта «конькобежный спорт»;
- ✓ получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;
- ✓ принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе на:

✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

✓ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «конькобежный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

✓ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

✓ овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конькобежный спорт»;

✓ изучить антидопинговые правила;

✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап овершенствования спортивного мастерства.

На этапе спортивного совершенствования мастерства на

✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

✓ приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

✓ овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конькобежный спорт»;

✓ выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

✓ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- ✓ соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «конькобежный спорт»;
- ✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 1.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «конькобежный спорт» и представлены в таблицах №№ 10, 11, 12.

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт"

Таблица №10

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			Норматив свыше года обучения		
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более	не более	не более	не более	не более
1.2.	Бег на 60 м	с	6,2	6,4	не более	не более	6,0	6,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	11,9	12,4	не менее	не менее	11,5	12,0
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	с	не более	не более	не более	не более	не более	не более
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	не более	не более	не более	не более	не более
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	9,6	9,9	не более	не более	9,3	9,5
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	с	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	с	480	470	не менее	не менее	500	490
2.3.	Бег на 2000 м	мин, с	20	15	без учета времени	без учета времени	23	17
2. Нормативы специальной физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более	не более	не более	не более	не более
1.2.	Бег на 60 м	с	6,2	6,4	не более	не более	6,0	6,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	5	не менее	не менее	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	с	не более	не более	не более	не более	не более	не более
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	не более	не более	не более	не более	не более
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	9,6	9,9	не более	не более	9,3	9,5
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	с	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	с	480	470	не менее	не менее	500	490
2.3.	Бег на 2000 м	мин, с	20	15	без учета времени	без учета времени	23	17
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более	не более	не более	не более	не более
1.2.	Бег на 60 м	с	5,5	5,8	не более	не более	5,5	5,8
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	10,4	10,9	не более	не более	10,4	10,9
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8,05	8,29	не менее	не менее	8,05	8,29
1.5.	Наклон вперед из положения	с	18	9	не менее	не менее	18	9

Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "конькобежный спорт"

Таблица №11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			юноши	девушки	не менее
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более	не более
1.2.	Бег на 60 м	с	5,5	5,8	не более
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	10,4	10,9	не более
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8,05	8,29	не менее
1.5.	Наклон вперед из положения	с	18	9	не менее

Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "конькобежный спорт"

Таблица №12

2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.6.	скамье (от уровня скамьи)	см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
			не менее	
			+6	+5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	5,0
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	9,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	36	15
			не менее	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	11.40
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

IV. Рабочая программа по виду спорта «Конькобежный спорт»

Общие рекомендации по программному материалу по этапам спортивной подготовки

Представленный программный материал по этапам спортивной подготовки представляет собой структуру учебно-тренировочного процесса и носит рекомендательный характер. Программный материал по этапам спортивной подготовки способствует ориентировать тренеров-преподавателей на основные аспекты, необходимые для оптимизации их профессиональной деятельности при написании рабочей программы.

Для спортивной дисциплины «шорт-трек» необходимо включать в учебно-тренировочный процесс специфичные упражнения по специальной физической подготовке, расширять специфический арсенал тактических приемов, начиная с УТС целью спортивной подготовки обучающихся для выступления на соревнованиях по спортивной дисциплине «шорт-трек».

Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «конькобежный спорт»

В многолетнем учебно-тренировочном процессе различают три основных периода спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный (таблица 13).

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий. Возможные варианты: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый.

Периоды спортивной подготовки

Таблица 13

Период спортивной подготовки	Характеристика периода	Повышение уровня общей физической подготовленности			Этап (по временам года)
		Подготовительный			
Подготовительный	Совершенствуются элементы техники передвижения на коньках. Объем средств ОФП на этом этапе уменьшается, но поддерживается достигнутый уровень развития основных физических качеств. В течение этих двух этапов спортсмены участвуют в соревнованиях как по комплексу контрольных упражнений, оценки уровня	весенне-летний			I этап – (по годам)

период	ОФП, так и специальной подготовки – в беге по пересеченной местности и передвижении на роллерах. Объем учебно-тренировочной нагрузки в эти месяцы постепенно повышается, увеличение интенсивности нагрузки происходит медленнее и несколько отстает от роста объема. В отдельные микроциклы объем и интенсивность могут значительно повышаться (даже до максимума), но это допустимо на уровне высокого уровня ОФП	2 этап – летне-осенний
Предсоревновательный период	Развитие специальных качеств, в первую очередь скоростной выносливости, а также обучение и совершенствование техники, совершенствование тактического мастерства. На этом этапе конькобежцы выполняют большой объем конькобежной подготовки. Интенсивность нагрузки в это время несколько снижается, в дальнейшем в связи с увеличением нагрузки на развитие скоростной выносливости общий объем нагрузки несколько снижается, но возрастает интенсивность. Помимо тренировок на коньках проводятся занятия по ОФП. Основная их задача – поддержать достигнутый уровень общей физической подготовки. Изменение объема, интенсивности специальной подготовки, а также содержания уровня ОФП находятся в тесной взаимосвязи с возрастом, уровнем подготовленности и индивидуальными особенностями обучающихся. На зимнем этапе подготовительного периода конькобежцы выступают в контрольных и других соревнованиях. Как правило, специальная подготовка к ним не проводится, в них они выступают по ходу планомерной подготовки к соревновательному периоду	3 этап – зимний
Соревновательный период	Главная цель – достижение наивысших спортивных результатов на спортивных соревнованиях. На этот период приходится ряд основных соревнований сезона. Основные задачи соревновательного периода: стабилизация навыков в технике и приобретение соревновательного опыта. Учебно-тренировочный процесс строится на основе чередования учебно-тренировочных и соревновательных циклов. При построении учебно-тренировочного цикла объем и интенсивность повышаются. Соревновательный цикл предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки. В связи с участием в соревнованиях тренировочная нагрузка, как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. Если старты на различные дистанции проходят каждую неделю, то соревновательный недельный цикл, как правило, остается постоянным по применяемым методам и направленности учебно-тренировочной нагрузки, но объем и интенсивность могут меняться в зависимости от степени утомления от предыдущих и предстоящих соревнований. Кроме этого, между ответственными соревнованиями важно обеспечить восстановление и добиться затем нового подъема спортивной формы. Такие	с 1 января по 30 марта

	волнообразные чередования подъемов и некоторых спадов в развитии спортивной формы дают возможность показывать высокие результаты на всех ответственных соревнованиях		
Переходный период	Основная цель: обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований. В этот период основное внимание уделяется на поддержание достигнутого уровня ОФП и частично специальной подготовки	Продолжительность до одного месяца	

Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «конькобежный спорт»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

По характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности микроциклы представлены в таблице 14.

Таблица 14

Типы микроциклов, применяющие в учебно-тренировочном процессе в виде спорта «конькобежный спорт»

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной физической нагрузке. Применяется на первом этапе подготовительного периода, им часто начинается мезоцикл. Отличается относительно невысокой суммарной нагрузкой по отношению к нагрузке последующих ударных микроциклов. Особенно невелика нагрузка в начале учебного года (спортивного сезона), после переходного периода. В дальнейшем, суммарная нагрузка втягивающих микроциклов может возрастать и достигать 70-75% нагрузки последующих ударных микроциклов
Ударный (развивающий)	Этот микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение основных задач видов спортивной подготовки. В силу этого ударные микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода. Широко применяются ударные микроциклы и в соревновательном периоде

Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную подготовку спортсмена к соревнованиям. Работа в подводящих микроциклах может воспроизводиться в режиме предстоящих соревнований, моделироваться элементы соревновательной деятельности, совершенствоваться детали технико-тактического мастерства и выделяться акцент на аспекты психологической подготовки
Соревновательный	Строится в соответствии с программой соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности. Структура и продолжительность этого микроцикла определяется спецификой соревнований, общим количеством стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами, а могут включать и специальные учебно-тренировочные занятия
Межсоревновательный	В условиях современного спорта с исключительно насыщенным календарём соревнований часто возникает необходимость построения межсоревновательных 5-14-дневных микроциклов, в которых непосредственная подготовка к соревнованиям сочетается с учебно-тренировочной деятельностью. В зависимости от продолжительности таких микроциклов, задач этапа спортивной подготовки, состояния и индивидуальных особенностей спортсмена такие микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур

Структура недельных микроциклов у девушек такая же, как и у юношей этого возраста, но объем учебно-тренировочных нагрузок снижается до 70-85 % по отношению к объему учебно-тренировочных нагрузок, установленных для юношей.

Варианты микроциклов:

- двухдневный – один день тренировки, один день отдыха; трехдневный – два дня тренировки, один день отдыха;
- четырёхдневный – три дня тренировки, один день отдыха;
- семидневный – шесть дней тренировки, один день отдыха.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для этапа начальной подготовки

Основные задачи ЭНП:

1. Повышение уровня общей физической подготовленности по физическим качествам;
2. Обучение технике бега на коньках, различным вспомогательным - подготовительным упражнениям;
3. Обучение техническим элементам бега на коньках: прямолинейному движению, движению по кругу, поворотам направо и налево и др.;
4. Формирование у обучающихся интереса к учебно-тренировочным занятиям;
5. Ознакомление с правилами поведения во время учебно-тренировочного занятия, технике безопасности.

Комплекс физических и специальных упражнений по видам спортивной подготовки на ЭНП представлен в таблице 7.

Рекомендации

На ЭНП, при обучении техническим элементам технической подготовки следует ориентироваться на необходимость освоения многообразных подготовительных упражнений. В учебно-тренировочном процессе не следует пытаться стабилизировать технику движений, добиваться стойкого двигательного навыка, позволяющего достигнуть определенных спортивных результатов. В это время у юного спортсмена закладывается разносторонняя техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. Должна быть создана среда для освоения ребенком максимально широкого диапазона двигательных умений и навыков на основе использования игрового метода, материала различных игровых видов спорта. Широкое моторное развитие детей создаёт необходимые предпосылки для долгосрочного технического совершенствования на последующих этапах.

Такой подход – основа для последующего технического совершенствования. Это положение распространяется и на последующие два этапа многолетней подготовки, однако особо должно учитываться в период начальной подготовки.

При планировании работы, направленной на развитие различных двигательных качеств, не следует использовать узкоспециализированные упражнения. Преимущественная ориентация на разнообразные упражнения технической и координационной направленности при высокой плотности занятий способствует разностороннему развитию различных двигательных качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости, координационных способностей, расширяет массив двигательной памяти, создаёт необходимые предпосылки для дальнейшего технического совершенствования и физической подготовки. Комплексы упражнений, направленных

на развитие отдельных качеств, следует использовать в небольшом объеме, отводя им не более 10-15% времени тренировочных занятий.

Необходимо, чтобы соревновательная деятельность была подчинена рациональной подготовке, а не успехам в соревнованиях.

Программа соревнований должна принципиально отличаться от программы соревнований для взрослых, характеризоваться эмоциональностью и разнообразием, решать задачи контроля за качеством подготовки, развития стремления юных спортсменов к соревнованиям. Особое внимание следует обратить на исключение отрицательного давления на спортсменов со стороны родителей, тренеров-преподавателей, которые нередко стимулируют детей на спортивные успехи, а также на планомерную подготовку.

Игровая деятельность способствуют проявлению индивидуальности, формированию часто уникальных двигательных навыков, самобытных техник тактических решений, а также целостному развитию физических качеств, технических, тактических и психоэмоциональных навыков.

План-конспект учебно-тренировочного занятия.

При составлении плана конспекта учебно-тренировочного занятия необходимо уточнить конкретные задачи, комплекс физических упражнений, последовательность их выполнения, дозировку, интенсивность выполнения. Учебно-тренировочное занятие условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению поставленных задач. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающегося, на достижение ими оптимального уровня работоспособности. В подготовительную часть входит: разминочный бег, общеразвивающие упражнения, имитационные подготовительные упражнения, специальные упражнения конькобежца.

Основная часть.

Основная часть учебно-тренировочного занятия направлена на решение основных задач конкретного занятия: изучение и совершенствование техники катания, стартов, поворотов, развитие общей или специальной выносливости, развитие силы, скорости и т.д. Основная часть обычно занимает наибольшее время учебно-тренировочного занятия.

Заключительная часть.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия предусматривается снижение физической нагрузки, повышение эмоционального состояния обучающихся, поэтому проводятся спортивные, подвижные игры, эстафеты, возможно дается информация для самостоятельной работы в домашних условиях.

**Комплекс физических упражнений по видам спортивной подготовки
и иным мероприятиям**

и иным мероприятиям Вид спортивной подготовки	Средства и методические указания
Общая физическая подготовка	1. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Упражнение для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшение подвижности в суставах. Упражнение для верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, дисками, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами, со штангой; из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке. Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением. Наклоны, повороты, вращения туловища, вращение тела. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа, в сед и обратно; смешанные упоры «висы лицом и спиной, вниз», уголки из различных исходных положений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Упражнения на опорно-двигательный аппарат. Поднимание на носках, ходьбе на носках, внутренней и внешней стороне стопы; вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в коленном и голеностопном суставах; приседания; махи в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из разных исходных положений; прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе. 2. Упражнения на развитие физических качеств. Координационные способности. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом; прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотом, боком, спиной вперёд, назад, в сторону, в группе, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперёд, назад в стороны, одиночные и сериями (с места с, с ходу, с прыжка), перевороты в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове. Лазанье по канату и шесту. Размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, перевороты в упор, подъём разгибом. Упражнение на равновесие. Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полёта, повороты, сальто. Упражнения на брусьях: соскоки с поворотами.

Упражнения на перекладине. Упражнения на бревне. Упражнения в беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча), метание мячей в цель: с места, в движении, в прыжке, после кувырков. Броски и ловля мячей из различных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, в прыжке. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересечённой местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов.

Развитие быстроты.

Старты и бег на отрезках от 5 до 100 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью частотой шагов. Бег семенящий, с захлестом голени назад, ускорение под гору. Проплавание коротких дистанций на время, с максимальной быстрой работой рук, ног. Игры и эстафеты с бегом и рывками, прыжками. Метание утяжелённых снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования.

Развитие силы.

Подвижные и спортивные игры с применением силовых приёмов. Упражнения с набивными мячами: стоя, лежа, сидя. Переноска и перекатывание груза. Бег с отягощением по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статическом и динамическом режимах. Висы, подтягивание. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса тела партнёра. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Приседание на одной и двух ногах, с гантелями, блинами», с грифом штанги, со штангой. Отжимание в упоре лёжа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнение со штангой: толчки, жим, выпрыгивание из приседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, камней. Упражнения на специальных приспособлениях и тренажерах типа «Геркулес» и «Аполлон».

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, в длину. Метание гранат, камней, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, бег вверх по лестнице, бег с отягощением (утяжелённые пояса, «блины», гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием, переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приёмов.

Развитие общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 1000 метров. Кроссы от 2 до 18 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 до 12 минут. Фартлек. Бег в гору. Туристические походы (25-30 мин.)

Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры на площадках увеличенных размеров.

Лыжный спорт: передвижение на лыжах, подъем и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 10 км) на время и без учёта времени. Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и мало пересечённой местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору.

Плавание: повторное проплавание отрезков 25, 50, 100 м на время и более длинные дистанции с невысокой скоростью. Игры в воде.

Специальная физическая подготовка	<i>Развитие скоростно-силовых качеств.</i> Упражнения с отягощениями, имитирующие бег на коньках, пригибная ходьба со смещением вперёд – в сторону, прыжковая имитация, бег на роликовых коньках. Бег на коньках с небольшими отягощениями. Челночный бег на различные дистанции (5х30, 10х15, 10х20 и т.д.). <i>Упражнения для развития быстроты.</i> Передвижение (на коньках и роликах). Бег на короткие отрезки (от 10 до 100 метров) из разных исходных положений в различных направлениях: ударным мячом, перебежкой, спиной вперёд по дуге и по малым линиям. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорение. Скольжение по виражу, кругу, восьмёрке, спирали (лицом и спиной вперёд). Эстафеты и игры, построенные на опережении действий партнёра. Подвижные и спортивные игры на коньках. <i>Упражнения на развития выносливости</i> (на коньках и роликах). Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течении 4-5 мин. (работа - 15-12 сек, отдых - 15 - 30 сек.) Чередование бега на коньках с максимально умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной. Продолжительные спортивные и подвижные игры и упражнения с уменьшенным количеством участников на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью. Прыжки по лестнице с имитацией бега на коньках. Двухсторонняя игра хоккей с мячом (1,5-2 час.) без перерыва. Подвижные игры на коньках. Эстафеты. Подвижные игры на льду.
Техническая подготовка	Подготовительные упражнения: - упражнения без коньков: имитационные для освоения посадки; имитационные для освоения техники безопасного падения; - упражнения на коньках в помещении (обращать внимание на распределение веса тела на пятки) - упражнения на коньках на льду (разбег, скольжение и др.). Основные упражнения: - обучение посадке конькобежца; - обучение падению; - обучение торможению; - бег по прямой; - бег со старта; - бег по повороту; - повороты, движение спиной и др.
Иные виды спортивной подготовки	Подвижные игры с элементами баскетбола, эстафеты на льду и др.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет обучения

Основные задачи УТЭ до трех лет:

1. Разностороннее развитие физических возможностей организма;
2. Устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности;
3. Создание двигательного потенциала, предполагающего формирование разнообразных двигательных навыков (в том числе соответствующих специфике будущей спортивной специализации).

Комплекс физических и специальных упражнений по видам спортивной подготовки на УТЭ до трех лет представлен в таблице 16.

Рекомендации.

Не следует допускать форсирования физической подготовки, прежде всего силовой, с целью освоения технических приемов с высокой значимостью силового компонента. Силовая подготовленность должна быть побочным результатом разносторонней двигательной активности, скоростной, технической и координационной подготовки.

На УТЭ до трех лет обучающийся должен освоить технику разнообразных специально-подготовительных упражнений, которая формирует у него способности к быстрому освоению и постоянному совершенствованию техники избранного вида спорта, соответствующей его морфофункциональным возможностям, в дальнейшем

обеспечивает спортсмену умение варьировать основные параметры технического мастерства в зависимости от условий конкретных соревнований, функционального состояния в разных стадиях соревновательной деятельности (В.Н. Платонов, 2015).

Особое внимание нужно обращать на развитие различных форм проявления быстроты, а также координационных способностей и гибкости. При высоком естественном темпе прироста физических способностей нецелесообразно планировать остро воздействующие тренировочные средства – комплексы упражнений с высокой интенсивностью и непродолжительными паузами, ответственные соревнования, учебно-тренировочные занятия с большими нагрузками и т.п.

Регулярное участие обучающихся в соревнованиях не должно быть целью – достижение высоких результатов в отдельных видах соревнований, а формирование желания соревноваться, привычки к сопоставлению своих достижений в различных упражнениях и заданиях с достижениями других обучающихся. Соревнования должны носить исключительно контрольно-подготовительный характер.

Комплекс физических упражнений по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям

Таблица 16

Вид спортивной подготовки	Средства и методические указания
Общая физическая подготовка	Силовые упражнения: - сгибание и разгибание рук - стопы ног на скамейке; - продвижение на руках из положения упор лежа, ноги расслаблены; - эстафеты в парах, ходьба на руках из положения упор лежа ноги удерживает партнер; - эстафеты в парах, перевести партнера на гимнастическом мате - переправа; полоса препятствий (с перепрыгиванием гимнастических скамеек, с метанием набивных мячей в цель, с прохождением на руках гимнастической стенки из - положения виса); - упражнения на тренажерах; - комплекс упражнений с отягощениями (набивной мяч, гантели, амортизатор, эспандер); Скоростные упражнения: - челночный бег 5х6м; - бег с максимальной частотой шагов (30 сек серийно); - бег с высоким подниманием бедра (30 сек серийно); - ускорения после подъема туловища (5 раз), после 5 прыжков со сменой положения ног, из положения - упор присев в положение упор лежа, после 5 выпрыгиваний из глубокого приседа. Упражнения, повышающие выносливость: - упражнения, применяемые на этапе начальной подготовки; - кроссовый бег (50 мин - 1 час) в чередовании с ходьбой, упражнениями на - дыхание, ЧСС до 150 уд/мин; - бег 10 мин, отдых 1 мин, бег 10 мин; - прыжки со скакалкой с продвижением вперед 30 м; - прыжки со скакалкой 2 минуты, отдых 1 минута, 4 серии Упражнения на координацию: - прыжки со скакалкой «крест на крест», с продвижением спиной вперед; - ускорения с прыжками через гимнастический мат; - прыжки с поворотом 360° на месте; - прыжки в приседе с продвижением вперед; - прыжки через скамейку с поворотом на 180°

Специальная физическая
подготовка

Комплекс упражнений с утяжеленным поясом:

- бег по прямой, в горку, с горки;
- различные многоскоки;
- различные виды пригибной ходьбы;
- поочередное приседание (не глубокое) до посадки конькобежца;
- в посадке смена положения ног прыжком из положения законченного отталкивания.

Координационные упражнения:

- преодоление дистанции 500 м с произвольной скоростью, после прохождения дистанции сопоставить время «фактически затраченное» и «ощущаемое» конькобежцем (суммарная оценка времени);
- преодоление дистанции 500 м с равномерной скоростью, засекается скорость на отрезках, сопоставляется с «ощущаемой» конькобежцем (дифференцированная оценка времени);
- преодоление дистанции 500 м с разной скоростью на отрезках, после прохождения дистанции, обучающиеся дают сравнительную оценку времени, затраченного на первый и второй отрезки (сравнительная оценка времени);
- преодоление дистанции 500 м за время (больше или меньше стандартно затрачиваемого), затем самооценка времени фактического прохождения дистанции сопоставляется с фактическими данными (сравнительная оценка времени).

Скоростные упражнения:

- отрезки дистанции;
- стартовое ускорение;
- спринтерские ускорения до 30 м;
- катание с варьированием скорости и высоты посадки.

Упражнения, повышающие выносливость:

- повторный бег 200+300+400+500+400+300+200 м, ЧСС до 170-180 уд/мин, отдых до восстановления;
- повторный бег 100+300+500+500+300+100 м ЧСС до 170-180 уд/мин, отдых до восстановления;
- повторный бег (2х300 м)+(2х500 м)+(2х300 м) ЧСС до 170-180 уд/мин, отдых между сериями до восстановления;
- длительное катание «гуськом» 2х15 кругов, ЧСС 150-160 уд/мин;
- длительное катание в гуське 3х8 кругов, все повороты проходить с одной рукой, ЧСС до 150-160 уд/мин.

Комплекс имитационных упражнений (с увеличением времени выполнения):

- имитация бега по прямой, руки за спиной, без продвижения;
- то же с небольшим продвижением;
- то же с махом одной и двумя руками;
- техническая имитация бега по повороту, без рук, с одной и двумя руками;
- прыжковая имитация по прямой без рук, с одной и двумя руками;

то же упражнение в беге по повороту.

Техническая подготовка	Техника передвижения на коньках. Приседание в посадку конькобежца с последующим выпрямлением. Техника скольжения на двух и одном коньках. Обучение движения руками: стоя, сидя в посадке, приседая в посадке на каждый мах. Бег по прямой перенося вес тела с ноги на ногу, не отрывая коньков ото льда - «растяжка» с движениями руками. Торможение «шлугом» и «полушлугом». Старты из различных исходных положений. Имитация с амортизаторами. Обучение пригибной ходьбе. Обучение технике бега по прямой на длинные и короткие дистанции. Обучение технике бега по повороту на длинные и короткие дистанции. Бег по прямой бесшумно. Бег по прямой без движения руками с соревновательной скоростью. Катание по повороту, по кругу малого радиуса в парах. Игры и эстафеты с использованием бега старта.
Тактическая подготовка	Повторный бег. Многократное пробегание отрезков. Пробегание стартового отрезка на 100 м, 300 м, 500 м, 100 м и т.д.
Иные виды деятельности	Контрольные старты. Обязательное применение в них изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Инструкторская и судейская практика. Умение выполнять организационные обязанности с подачей основных строевых команд. Принятие рапорта. Судейство

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет обучения

Основные задачи УТЭ свыше трех лет:

1. Совершенствование технических элементов;
2. Формирование основ индивидуальных моделей соревновательной деятельности;
3. Формирование устойчивых навыков, отвечающих специфике избранного вида соревнований и модели соревновательной деятельности.

Комплекс физических упражнений и специальных физических упражнений по видам спортивной подготовки на УТЭ свыше трех лет представлен в таблице 17.

Таблица 17

Комплекс физических упражнений по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям

Вид спортивной подготовки	Средства и методические указания
Общая физическая подготовка	Силовые упражнения: - из положения упор лежа на животе с упором на локтях - подъем туловища (таза) и удержание тела в прямом положении с упором на локтях и носках стоп ног в течение 15 сек; - из положения упор лежа на боку с упором на один локоть: подъем туловища (таза) и удержание тела в прямом положении с упором на локоть и голеностопный сустав в течение 15 сек с опорой на другой локоть; - из положения упор лежа на спине с упором на локтях: подъем туловища (таза) и удержание тела в прямом положении с упором на локтях и пятках в течение 15 сек; - удержание тела в прямом положении с упором на одной руке, ноги вместе в течение 15 сек, затем 15 сек на другой руке; - упражнения с отягощениями; - упражнения с силовым эспандером. Скоростные упражнения: - бег на месте с высоким подниманием бедра (30 с), с последующим ускорением; бег за лидером; - челночный бег 10х3м с переноской набивных мячей, с касанием пола; - ускорения по сигналу после прыжков, продвижения спиной вперед, ходьбы в полном приседе, прыжков в полном приседе. Повышающие выносливость: бег 3 мин, отдых 30 с (4 серии); многоскоки 3х10 м; тест Купера; кроссовый бег 1 час 20 мин, равномерно, ЧСС до 140 уд/мин. Упражнения на координацию: - прыжки через скамейку, через резинку; - прыжки через шесть барьеров (высота 40 см); - прыжки со скакалкой (с продвижением вперед, двойные, крест на крест); полоса препятствий.
Специальная физическая подготовка	Силовые упражнения: с гантелями, набивным мячом, с отягощением весом собственного тела, с весом партнера, с амортизатором, эспандером, с грифом, с дисками от штанги, со штангой, на тренажерах. Скоростные упражнения: - медленный бег, частота шагов невысокая; - постепенное ускорение с медленного хода в беге по прямой и на повороте; - быстрый бег (с ходу) по прямой и на повороте; - резкое ускорение с медленного хода по прямой и на повороте; - бег со старта (сначала индивидуально без команды, затем в парах по команде); - вход в поворот и прохождение поворотов по разминочной дорожке (радиус поворота 20-22 метра); - прохождение дистанции с переменной скоростью; - бег по прямой за равным по силе конькобежцем, пытаюсь обогнать его на

повороте;

- бег за более сильным партнером;
- прохождение дистанции на результат;
- выполнение упражнения в более низкой посадке и с увеличением темпа движений.

Упражнения, повышающие выносливость:

- кроссовый бег - 1 час, с пригيبной ходьбой 6 серий по 2 мин; 1 час, с ускорениями 5 серий по 50 м, с последующей пригيبной ходьбой 4 мин; 1 час 10 мин - 1 час 20 мин, ЧСС 130-140 уд/мин, с ускорениями по 50 м (5 серий) с последующей пригيبной ходьбой 4 мин, ЧСС 160-170 уд/мин.

Интервальная тренировка:

500 м бег + 200 м пригيبная ходьба, 4 серии, отдых между сериями 5 мин
ЧСС 170-175 уд/мин.

Темповая тренировка:

600 м бег + 200 м пригيبная ходьба; 2 мин отдых + 800 м бег + 200 м пригيبная ходьба; количество серий 4, отдых между сериями 5-6 мин, ЧСС до 160-180 уд/мин;

400 м бег + 200 м пригيبная ходьба; 2 мин отдых + 600 м бег + 200 м пригибная ходьба; количество серий 3, отдых между сериями 5 мин.

Подготовка к бегу на длинные дистанции: продолжительный медленный бег (в оптимальном темпе), 50% усилий; тоже в 75% усилий; ускорения на прямой и на повороте; бег гуськом;

прохождение с ходу отрезков дистанции с соревновательной скоростью;

прохождение со старта отрезков дистанции 200, 400, 600, 800, 1000 м с соревновательной скоростью; прохождение дистанции с переменной скоростью, с постепенными и резкими ускорениями;

прохождение дистанции по частям с соревновательной скоростью;

прохождение дистанции с финишированием (с движением одной и двумя руками);

прохождение дистанции с тактической задачей;

ускорения (например, на 400 м) с движениями одной рукой;

прохождение круга с ходу с руками за спиной на результат;

прохождение дистанции или части ее на результат;

выполнение упражнения в более низкой посадке и в быстром темпе

Подготовка к бегу на дистанции 1500 м:

- сочетания переменного бега (1 круг быстро - 1 круг медленно; 2 круга быстро - 2 круга медленно) до 2-4 повторений;

- медленный бег с маховыми движениями правой рукой (редкими и частыми шагами);

тоже с маховыми движениями левой рукой;

- ускорения с медленного хода в беге с маховых движений и одной рукой (как на прямой, так и на повороте);

- бег на длинную дистанцию с резкими ускорениями на обусловленных отрезках 150-400 м (например, при входе в поворот каждого третьего круга), с маховыми движениями одной рукой и с руками за спиной;

- прохождение части дистанции (всей дистанции) на заданный результат с маховыми движениями одной рукой);

- тоже с руками за спиной;

- прохождение отрезков дистанции со старта на дистанцию 1500 м;

- прохождение дистанции с тактической задачей;

- совершенствование техники бега с увеличением темпа, повышением силы толчка и перехода в более низкую посадку.

	Подготовка к бегу на дистанцию 5000 м: «Пирамида» (построение тренировки, когда повторно - пробегаемое расстояние вначале увеличивают, затем уменьшают). Пример 1. 800+1200+1600+2000+1600+1200+800 м; Пример 2. 1200+2000+2800+2000+1200 м. Скорость бега соревновательная, интервалы отдыха между отрезками 3-4 мин. Координационные: - совершенствование специфического «чувства скорости»; - постоянная информация о скорости пробегаемых кругов и отдельных частей дистанции; - прохождение дистанции за квалифицированным конькобежцем, как в непосредственной близости от него, так и на расстоянии 5, 10, 20 м; - вариативность и стабилизация темпа бега, бег с заданной частотой шагов; - определение скорости (без секундомера) прохождение круга или части дистанции; - прохождение круга или части дистанции с заданной скоростью; - соревновательный бег, бег до выраженного утомления (при информации о скорости бега). Повышающие гибкость: - наклон вперед из положения нога за ногу (касание пола, удерживая положение 2 секунды); - наклоны туловища из различных исходных положений (стоя, сидя) с удерживанием обхвата руками стоп 3-4 секунды.
Техническая подготовка	Техника передвижения на коньках. Приседание в посадку конькобежца с последующим выпрямлением. Приседая в посадку, чередовать высокую, среднюю, низкую посадку. Упражнение на смещение, выполняемое в стойках. Обучение движения руками: стоя, сидя в посадке, приседая в посадке на каждый мах. Бег по прямой переноса вес тела с ноги на ногу, не отрывая коньков ото льда - «растяжка» с движениями руками. Торможение «шлугом» и «полуплугом». Старты из различных исходных положений. Имитация с амортизаторами. Обучение пригибной ходьбе. Пригибная ходьба вперед с амортизаторами. Пригибная ходьба с маховыми движениями левой или правой рукой. пригибная ходьба с махами обеими руками. Обучение технике бега по прямой на длинные и короткие дистанции. Обучение технике бега по повороту на длинные и короткие дистанции. Бег по прямой бесшумно. Бег по прямой без движения руками с соревновательной скоростью. Катание по повороту, по кругу малого радиуса в парах. Обработка постановки конька при узкой «елочке» следов - бег по линии разметки. Совершенствование отталкивания правой ногой при маховом движении левой (наоборот). Игры и эстафеты с использованием бега старта, бега по повороту. Выполнение ускорения с движениями руками, акцент на замах и смещение. Пробежание поворота на время.
Тактическая подготовка	Повторный бег. Многократное пробежание отрезков. Пробежание стартового отрезка на 100 м, 300 м, 500 м, 100 м и т.д.
Иные виды деятельности	Контрольные старты. Обязательное применение в них изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Инструкторская и судейская практика. Умение выполнять организационные обязанности с подачей основных строевых команд. Принятие рапорта.

	Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, простейших тактических комбинаций. Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Судейство соревнований. Велоезда до 80 км (равномерно или фартлек); катание на роликовых коньках 10 серий по 1 мин, через 2 мин отдыха.
--	---

Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Основные задачи ССМ

Программный материал включает в себя:

- 1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;
- 2) совершенствование технического мастерства к максимальной реализации функционального потенциала;
- 3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

Комплекс физических и специальных упражнений по видам спортивной подготовки на этапах ССМ представлен в таблице 18.

Для обучающихся на этапах ССМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП). ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких операций: анализ данных предшествующего сезона, выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена, постановка целей и задач на планируемый период, разработка модели динамики изменения состояния спортсмена, выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок, определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

Рекомендации. Так как учебно-тренировочный процесс характеризуется широким использованием средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности учебно-тренировочной работы достигают величин, близких к максимальным. Широко планируются учебно-тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 10-12 и более, резко возрастают соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки (В.Н. Платонов, 2015).

Таблица 18

**Комплекс физических упражнений по видам спортивной подготовки
и иным мероприятиям**

Вид спортивной подготовки	Средства и методические указания
Общая физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения: легкоатлетические (беговые и прыжковые); средства велосипедного спорта (на треке, на шоссе); средства спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол, теннис); средства гребного спорта (академическая гребля); средства плавания (различные стили); средства тяжелой атлетики (используя специфический инвентарь и оборудование); средства роллер-спорта. Используются с учетом индивидуального подхода и цикла годичной подготовки. Силовые упражнения: спрыгивание/напрыгивание со скамейки 50см с отягощением; прыжки по ступенькам, в гору, на песок. Скоростные упражнения: - ускорение 5-6 метров из различных положений; - ускорение 5-6 метров после 5-6 выпрыгиваний из глубокого приседа; - ускорение 5-6 метров после 10 подтягиваний ног прыжком из и. п. упор лежа в упор сидя; - ускорение 15 метров после 15 секунд максимально-частого подъема бедра на месте; - ускорение 15 метров после 10 прыжков через гимнастическую скамейку; - ускорение 5-6 метров после 5-10 отжиманий; - челночный бег с переноской набивных мячей. Упражнения, повышающие выносливость: - увеличение интенсивности упражнений; - увеличение рабочего времени упражнения; - тест Купера; - комплекс упражнений в тренажерном зале с отягощениями; - круговые тренировки на все группы мышц (серийно). Упражнения на координацию: прыжки со скакалкой на месте, с продвижением вперед, спиной вперед, двойные, с изменением движения

	скакалки (крест на крест).			
Специальная физическая подготовка	Силовые упражнения: с гантелями, амортизаторами, эспандерами, диском от штанги, со штангой, на тренажерах, с отягощением весом собственного тела, с преодолением условий окружающей среды (воздушной, водной). Скоростные упражнения: отрезки дистанции, старт, финиширование, спринтерские дистанции. Упражнения на совершенствование выносливости: подготовка к бегу на длинные дистанции, подготовка к бегу на 1500 м, 3000 м (женщины), 5000 м (мужчины), 10000 м. Упражнения на координацию: совершенствование «чувства скорости», «чувства равновесия», «чувства времени». Упражнения на гибкость и на расслабление: комплексы упражнений на активную и пассивную гибкость. Стретчинг.			
Техническая подготовка	Совершенствование техники передвижения на коньках. Совершенствование приседания в посадку конькобежца с последующим выпрямлением, приседания в посадку, с чередованием разновидностей посадки. Упражнение на смещение, выполняемое в стойках. Совершенствование движения руками: стоя, сидя в посадке, приседая в посадке на каждый мах. Совершенствование бега по прямой переноса вес тела с ноги на ногу, не отрывая коньков ото льда - «растяжка» с движениями руками. Совершенствование видов стартов на длинные и короткие дистанции. Совершенствование техники бега по прямой на длинные и короткие дистанции. Совершенствование техники бега по повороту на длинные и короткие дистанции. Бег по прямой без движения руками с соревновательной скоростью. Катание по повороту, по кругу малого радиуса в парах. Обработка постановки конька при узкой «елочке» следов - бег по линии разметки. Совершенствование отталкивания правой ногой при маховом движении левой. (на оборот). Игры и эстафеты с использованием бега старта, бега по повороту. Выполнение ускорения с движениями руками, акцент на замах и смещение. Пробегание поворота на время. Совершенствование техники бега на различные дистанции и с различной скоростью. Бег по стартовому сигналу. Бег гандикапом. Техника бега на коньках на отдельные дистанции. Индивидуальная техника бега на коньках. Упражнения на совершенствование техники бега с акцентом на ритм шага, темп бега.			
Тактическая подготовка	Пробегание стартовых отрезков на различные дистанции. Методы тренировки. Контрольные старты. Обязательное применение в них изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Умение анализировать проведённые старты и делать выводы.			
Иные виды деятельности	Инструкторская и судейская практика. Умение выполнять организационные обязанности с подачей основных строевых команд. Принятие рапорта. Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, тактических комбинаций. Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Уметь провести одну из частей тренировочного занятия. Средства из других видов спорта: велоспорт; роликовый спорт; гребной спорт; спортивные игры; плавание.			

Общие рекомендации для Организаций при заполнении раздела

1. Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

- структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);

- последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды;

9. Сенситивные (чувствительные) периоды изменения роста и весовых показателей и развития физических качеств обучающихся различного возраста

4.2. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практических занятий и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание тем по теоретической подготовке значительно меняется в зависимости от этапов спортивной подготовки.

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки Темы на ЭНП по теоретической подготовке проводятся в рамках практической деятельности	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования

	инвентарь по виду спорта «конькобежный спорт».	и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочном процессе.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «конькобежный спорт»	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Этап совершенствования спортивного мастерства		

	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-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. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта конькобежный спорт основаны на особенностях вида спорта «конькобежный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «конькобежный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт» учитываются Организациями при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «конькобежный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конькобежный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является 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;

✓ обеспечение спортивной экипировкой;

✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №№ 20, 21, 22, 23.

Таблица N 20

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми 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.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	5
3.	Диск балансировочный	штук	3
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Жилет-утяжелитель	штук	6
6.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	3
7.	Камень для полировки лезвий	штук	3
8.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	3
9.	Камень дополнительный для станка для выточки овала	штук	1
10.	Манжеты-утяжелители для ног		
11.	Манжеты-утяжелители для конькобежного спорта	штук	1
12.	Патрон для стартового пистолета	штук	500
13.	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	1
14.	Роликовая рама для конькобежного спорта	штук	12
15.	Станок для загиба лезвий	штук	1
16.	Фипки для разметки игрового поля	комплект	2
17.	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	12
18.	Швабра-скребок прорезиненная для уборки льда	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"			
19	Велосипед спортивный	штук	2
20	Велосипедный станок	штук	2
21	Камера велосипедная	штук	4
22	Ключи гаечные комбинированные	комплект	2
23	Ключи шестигранные метрические	комплект	2

39	Пояс штангиста	штук	3
40	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	5
41	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
42	Секундомер электронный (до 0,01 с)	штук	3
43	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	1
44	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	3
45	Станок для прокатки лезвий	штук	1
46	Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией	комплект	4
47	Счетчик кругов электронный	штук	1
48	Шпатель металлический	штук	2
49	Эспандер-лента спортивная	штук	5

Таблица N 21

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"									
1	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5
2	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5
3	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	3
4	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
5	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3
6	Лезвия для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
7	Напальчники для шорт-трека	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	2	3
8	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Шнурки для конькобежных ботинок	пар	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"			
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

Таблица N 23

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование												Таблица N 2.
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
				До года		Свыше года						
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"												
1.	Ботинки для шорт-трека	пар	на обучающегося			-	-	1	2	1	2	
2.	Защита голени для шорт-трека	пар	на обучающегося			-	-	1	3	1	3	
3.	Защита шеи для шорт-трека	штук	на обучающегося			-	-	1	3	1	2	
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на обучающегося			-	-	1	3	2	3	
5.	Комбинезон для шорт-трека	штук	на обучающегося			1	2	1	2	2	2	
6.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося			-	-	-	-	1	2	
7.	Перчатки непрорезаемые для шорт-трека	пар	на обучающегося			-	-	1	2	2	2	
8.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося			-	-	-	-	1	3	
9.	Шлем велосипедный	штук	на обучающегося			-	-	-	-	1	4	
10.	Шлем для шорт-трека	штук	на обучающегося	-		-	-	1	4	1	3	
11.	Штангетки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	

6.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Кадровые:

- ✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников; (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «конькобежный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- ✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексии, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- ✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Информационно-методические условия:

- ✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»;
- ✓ наличие дополнительной образовательной программы;
- ✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен

вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более шести часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Драбкин, Б.Ф. Перспективное планирование подготовки конькобежцев детского и юношеского возраста // В кн.: Конькобежный спорт, М.: Физкультура и спорт, 1972.
3. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. /В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.2. – 608 с.:ил.
5. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Физкультура и спорт, 1995.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdnie.pdf)

Информационные образовательные ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://school-collection.edu.ru>
2. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://fcior.edu.ru>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] URL: <http://window.edu.ru>
4. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] URL: <http://www.edu.ru>
5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] URL: <http://www.school.edu.ru/default.asp>
6. Сеть творческих учителей [Электронный ресурс] URL: <http://www.it-n.ru>

Информационные спортивно-методические ресурсы:

1. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: minsport.gov.ru
2. Общероссийская общественная организация конькобежцев «Союз конькобежцев России», <https://www.russkating.ru/>