

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

СОГЛАСОВАНО

Президент РОО СФКС РБ



А.Н. Гладышев

УТВЕРЖДАЮ

Приказом директора

МБУ ДО СШОР №1



Е.Е. Мельчаков

от «29» декабря 2023 г. № 192

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (утверждённого приказом Министерства спорта России от «21» ноября 2023 г. № 840, зарегистрированного в Минюсте РФ №76699 от «27» декабря 2023г.)

Срок реализации программы по этапам подготовки: с 01.01.2024

Этап начальной подготовки — до 3 лет

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) — до 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства — без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства — без ограничений

Разработчики:

зам. директора Иликеева Г.А.

тренер-преподаватель

конькобежного спорта

Кондратьев И.В.

тренер-преподаватель

конькобежного спорта (шорт-трек)

Тимербулатов А.А.

г. Уфа, 2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «конькобежный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 № 995¹ (далее – ФССП).

2. Целью программы является: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки всесторонне развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, создание условий для физического развития детей, формирования знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, подготовка одаренных занимающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа рассчитана на многолетнюю подготовку обучающихся.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом,
- привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области конькобежного спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории конькобежного спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд РФ, Республики Башкортостан, города Уфы;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по конькобежному спорту.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации учебно-тренировочного процесса;
- единство общего и специального процесса подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с повседневными факторами.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Таблица № 1
(указываются с учетом приложения № 1 к ФССП)

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (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
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2
(указываются с учетом приложения № 2 к ФССП)

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	мастерства	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

Регламент учебно-тренировочных занятий регулируется Федеральным стандартом по виду спорта, ведется в соответствии с годовым планом и рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель учебно-тренировочных занятий (в том числе, считая участие в спортивных соревнованиях) и дополнительно 6 (шесть) недель – по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

5.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы.

При организации и проведении тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

Каждой тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

(указываются с учетом приложения № 3 к ФССП)

№ 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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1. 1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке международным соревнованиям	-	-	21	21
1. 2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам и первенствам России	-	14	18	21
1. 3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим официальным всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1. 4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2. 1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	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		

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства в Учреждении организовываются и проводятся тренировочные сборы.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

5.3. Спортивные соревнования.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

(указываются с учетом приложения № 4 к ФССП)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Отборочные	-	1	4	5	6	6
Основные	1	1	2	3	5	12

б. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно- тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки обучающихся будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма и будет направлена на улучшение способностей организма приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Таблица №5

(указываются с учетом пункта 15 ФССП приложений № 2 и №5 к ФССП)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		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	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	10	4	1		
1.	Общая физическая подготовка	47-61	39-51	38-44	32-42	20-28	10-15
2.	Специальная физическая подготовка	18-24	27-35	26-33	32-42	32-40	40-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-2	1-3	3-4	3-4	5-6	6-10
4.	Техническая подготовка	17-21	17-21	19-23	17-21	17-23	17-24
5.	Тактическая подготовка	-	-	5-7	5-7	9-13	10-14
6.	Теоретическая подготовка	-	-	5-7	5-7	9-13	10-14
7.	Психологическая подготовка	-	-	5-7	5-7	9-13	10-14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6
9.	Инструкторская практика	0,5-1	1-3	3-4	5-6	5-6	5-6
10.	Судейская практика	0,5-1	1-3	3-4	5-6	5-6	5-6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6
12.	Восстановительные мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6
Общее количество часов в год		312-416	416-520	520-624	832-936	1040-1248	1248-1664

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица №6

(указываются с учетом приложения № 2 к примерной дополнительной программы спортивной подготовки от 21.11.2023 №840)

№ 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 в конькобежном спорте; - приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника спортивных соревнований; - приобретение навыков	В течение года

		самостоятельного судейства; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
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 к склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2. 1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Согласно графику РВФД
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).	В течение года Восстановительные мероприятия по назначению
2. 3.	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 для обучающихся; - подготовка и участие, в пропагандистских акциях по формированию здорового образа жизни; - непосредственное участие в днях здоровья и спорта, спортивных фестивалей	В течение года .
2. 4.	Родительские собрания. Распространение буклетов, памяток по информационно-тематической деятельности, направленной на пропаганду здорового образа жизни.	Информационная тематическая деятельность, направленная на профилактику здорового образа	По назначению
2, 5.	Профилактические беседы с обучающимися по формированию потребности в здоровом образе жизни, по	Пропаганда здорового образа жизни	В течение года

	профилактике алкоголизма, табакокурения, наркомании и токсикомании		
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
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)	а) беседы, встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; б) посещение мест воинской доблести, памятников героям ВОВ; в) торжественные открытия соревнований, с применением государственной символики (флаг, гимн)	В течение года
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	В течение года
4.	Кибербезопасность обучающихся		
4.1.	Алгоритм действий в ситуациях, связанных с кибербезопасность	Проведение индивидуальных и групповых бесед, инструктажей с обучающимися по вопросам комплексной общественной безопасности (в том числе кибербезопасности)	В течение года
5.	Мероприятия по противодействию идеологии терроризма		
5.1.	Порядок действий в случае возникновения угрозы или совершения террористических актов	Проведение инструктажей по вопросам обеспечения комплексной безопасности. Проведение встреч, бесед с обучающимися, раскрывающих преступную сущность идеологии терроризма, а также по формированию стойкого неприятия идеологии терроризма и привитию традиционных российских духовно- нравственных ценностей (с привлечением сотрудников правоохранительных органов, комиссии по делам несовершеннолетних, представителей религиозных, общественных организаций) (по запросу тренеров)	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях

допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающихся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами

пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Таблица №7

(указываются с учетом приложения № 3 к примерной дополнительной программы спортивной подготовки от 21.11.2023 №840)

Обучающиеся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. «Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров - преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для обучающихся и тренеров - преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений Антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

9. План инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Одной из задач организаций является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

На этапе начальной подготовки занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать обучающихся к показу упражнений. Обучающиеся должны овладеть принятой в конькобежном спорте терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, необходимого инвентаря и складирование его после окончания занятий). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность обучающегося наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов.

На тренировочном этапе необходимо проводить инструктажи в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обращать внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

На тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в спортивном зале и на ледовой площадке. Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой). Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний обучающихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать элементы, замечать и исправлять ошибки при выполнении элементов другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и элементов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные

занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивной школе в роли судьи, секретаря. Система многолетней подготовки состоит из этапов, на которых решаются специфические задачи подготовки.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Провести разминку в группе.
- Провести тренировочное задание под наблюдением тренера-преподавателя.

По судейской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- Составить положение о проведении соревнований по конькобежному спорту.
- Знать правила и уметь заполнять протокол.
- Знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отчета кругов.
- Участвовать в судействе учебных игр.
- Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.
- Обучающиеся учебно-тренировочных групп 1,2 года осваивают навыки работы судейского столика (оператора табло, оператора времени, оператора отчета кругов), обучающиеся учебно-тренировочных групп 3,4,5 г., этапа спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства – навыки судейства в поле, проведения соревнований.

10. План медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Обучающийся ежегодно проходит медицинское обследование (обычно перед началом учебно-тренировочного года) и предоставляет справку - допуск к занятиям.

Текущее медицинское обследование на различных этапах учебно-тренировочного цикла проводится в сокращенном объеме после заболеваний, травм, перед соревнованиями с целью оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к учебно-тренировочным нагрузкам.

К занятиям конькобежным спортом допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование обучающегося проводится совместно с врачом и тренером-преподавателем в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы обучающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении. Заключение по результатам углубленного обследования содержит:

- оценку состояния здоровья и физического развития;
- биологический возраст и его соответствие паспортному;

уровень функционального состояния;
рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для:

- определения потенциальных возможностей юного спортсмена;
- динамики уровня тренированности;
- соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей. Для получения объективной оценки физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимы стандартные методы тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но проводятся восстановительные мероприятия. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Цель текущего контроля – выявление переносимости тренировочных нагрузок в отдельных тренировочных занятиях и в недельном цикле.

Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

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

Тренировочный этап занятий в спортивной школе приходится на возраст 12- 17 лет. Это пубертатная и ювенильная фазы развития организма подростков. При этом биологический возраст каждого отдельного ребенка в большей степени зависит не только от паспортного возраста, а от генетических, социальных и других индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития организма, а также от возможности отдельных его систем.

Обучающиеся одного паспортного возраста могут соответствовать пяти биологическим стадиям развития организма.

1-я стадия - детская, предпубертатная, характеризуется отсутствием вторичных половых признаков.

2-я стадия - начало пубертата, этап активизации гипофиза, наблюдается ускорение в росте тела в длину, появляются вторичные половые признаки.

3-я стадия - этап активизации гонадотропных гормонов, начинают вырабатываться стероидные гормоны, продолжают развитие вторичные половые признаки.

4-я стадия - этап активной выработки стероидных гормонов, завершается развитие вторичных половых признаков, замедляется рост тела в длину.

5-я стадия - завершение пубертатных процессов, переход к взрослому состоянию

(ювенильная фаза).

Биологический возраст во многом определяет работоспособность как всего организма, так и отдельных его систем. Волнообразное изменение работоспособности у юных спортсменов необходимо учитывать при составлении многолетнего учебно-тренировочного плана, в котором прогнозируется достижение спортивных результатов и уровень физической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства приходится на возраст 14-16 лет. Этот возрастной период характеризуется становлением личности и совершенствованием адаптационных механизмов организма; способностью переносить значительные нагрузки; ускорением восстановительных процессов; значительным расширением возможностей аэробного и анаэробного энергообеспечения; совершенствованием скоростно-силовых возможностей.

Тренировочные занятия должны проводиться с учетом половых различий. У девушек с 4-ой стадией полового созревания начинаются менструации, что свидетельствует о наступлении изменений в организме, связанных с месячными менструальными циклами. У большинства женщин в этот период несколько снижается работоспособность, психологическая устойчивость, что необходимо учитывать в тренировочном процессе.

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

Результаты медицинских обследований обучающихся заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки, указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей и вносятся коррекция в планы тренировок.

Важнейшим дополнением к врачебному контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль — это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

План применения восстановительных средств

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной или соревновательной деятельности могут возникнуть

условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Таблица №8

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики конькобежного спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием. Соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38—43°C 3 мин само-игетерорегуляция
Вовремя тренировочного занятия. Соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий Гочечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само-игетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардио респираторной системы. лимф циркуляции. тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8- 10 мин
Через 2-4 часа после	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону)	8-10 мин

тренировочного занятия		и душ - теплый/умеренно холодный/ теплый.	5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от соревнований день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения восстановительной направленности. общий массаж	ОФП Сауна, После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок.	Упражнения восстановительной направленности. общий массаж, Шарко, подводный массаж.	ОФП Сауна, душ После восстановительной тренировки

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- 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 не ниже муниципального уровня;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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 не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 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;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения программы.

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.

13. Контрольно-переводные нормативы (испытания).

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны в соответствии с ФССП по виду спорта «конькобежный спорт».

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

Таблица №9

(указываются с учетом приложения № 6 к ФССП)

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,9	12,4	11,5	12,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее		не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			480	470	500	490
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3.	Бег на 2000м	мин.с	без учета времени		без учета времени	

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

Таблица №10

(указываются с учетом приложения № 7 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.3.	Бег на 1500 м	с	не более	
			8,05	8,29
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			18	9
1,5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1,6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
2.2	Бег на 1000м	мин.с	не более	
			-	4,30
2.3.	Бег на 3000м	мин.с	не более	
			13	-

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

Таблица №11

(указываются с учетом приложения № 8 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0

1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			36	15
1,4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1,5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 2000м	мин.с	не более	
			-	11,40
2.2.	Бег на 3000м	мин.с	не более	
			12,50	-

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

Таблица №12

(указываются с учетом приложения № 9 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин,,с	не более	
			-	10,00
1.3.	Бег на 3000 м	мин,,с	не более	
			13,00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			36	15
1,5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на роликовых коньках 2000м	мин.с	не более	
			5,04	5,30
2.2.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			26	23

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица №13

(указываются с учетом приложений №№ 7- 9 к ФССП)

№	Этапа спортивной подготовки	Период обучения	Уровень спортивной квалификации обучающихся
1.	УТЭ(СС)	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
		Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

2.	ЭССМ	Весь период	Спортивный разряд «кандидат в Мастера спорта»
3.	ЭВСМ	Весь период	Спортивное звание «Мастер спорта России»

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).

14. Программный материал для практических занятий представлен по областям и видам спортивной подготовки: общей и специальной физической, теоретической, психологической.

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

Теоретическая подготовка

Основы совершенствования спортивного мастерства

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

Основы методики тренировки

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

Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности конькобежца. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки. Основы комплексного контроля в системе подготовки конькобежцев. Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных конькобежцев. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

Восстановительные средства и мероприятия

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

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

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочного сбора.

Проблемы допинга в спорте

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

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

Общая физическая подготовка

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

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

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

Упражнения для развития быстроты

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

Увеличение мышечной массы

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

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

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

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

Развитие способности проявлять силу в различных движениях.

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

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

Развитие общей выносливости

Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению. Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 2 ч, езда на велосипеде с различной скоростью, катание на лыжах, длительные походы, фартлек, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Эпизодически используется плавание и гребля, марш-броски, спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости

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

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

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

Координация движений и развитие ловкости

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

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте.

Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.). Входы в поворот с правой и левой ноги, прокат по дуге на внутреннем ребре левого конька, спирали, катание по повороту малых радиусов т.д.

Обще подготовительные упражнения

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

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

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

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы;

наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине;

седы из положения лежа на спине;

смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;

угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса;

различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения со штангой:

толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки па коньках по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на 1/2 круга с командой 2-4 человека.

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

Специальная физическая подготовка

В подготовке конькобежцев высшей квалификации в настоящее время широко применяются имитационные упражнения, бег на роликовых коньках и различные формы беговой подготовки. К настоящему времени в тренировках используется около 40 упражнений различных по форме и характеру выполнения.

Тренировка на роликовых коньках не только положительно влияет на технику бега на коньках, но и является эффективным средством повышения функционального уровня конькобежцев, однако в последние годы наметилось уменьшение объема тренировочных нагрузок в беге на роликовых коньках.

Все более широкое применение в современной тренировке конькобежцев находит силовая подготовка. Скороход, добивающийся на ледяной дорожке высоких результатов, особенно в беге на короткие и средние дистанции, обязательно обладает сильными мышцами ног. Ради них во время тренировок он приседает со штангой на плечах, упражняется в прыжках, поднимается в гору. Но даже приобретя рельефные, “бугристые” мышцы, нельзя считать, что они полностью “выложатся” во время бега. Ведь подобными тренировками спортсмен развил общую силу ног, а ему нужна способность, работать именно в специфических условиях бега на коньках, нужна «специальная сила».

Один из самых сложных элементов техники скоростного бега на коньках – бег по повороту. Для отработки поворота конькобежцы используют в своей подготовке шорт-трек.

В процессе тренировки конькобежцев широко применяются и другие тренажеры общего воздействия, например, велотренажеры, беговые дорожки и другие. Для комплексной подготовки конькобежцев силовые нагрузки просто необходимы, поэтому выносливость спортсменов достигается общей физической подготовкой, занятиями на тренажерах.

Силовые упражнения в тренировке конькобежцы применяют систематически. Чтобы укрепить мышцы тела, конькобежцы занимаются гантелями, набивными мячами, дисками от штанги, гимнастикой с партнером.

Большая часть упражнений направлена для мышц ног, спины и брюшного пресса. Это различные приседания в разном темпе и ритме, статические упражнения - удержание веса в положении посадки, в положении лежа на бедрах лицом вниз и лицом вверх, на вытянутых руках (3-5 кг), гимнастической стенке. Упражнения для развития силы выполняются с околопредельным и предельным весом (с которым спортсмен может присесть соответственно 6-3 раза) при малом количестве повторений.

Технико-тактическая подготовка

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение

вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки конькобежца, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности конькобежца;

2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при пробегании дистанций;

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе подготовки.

На этих этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения (имитационные), роликовые коньки, шорт-трек.

С выходом на лед совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства льда), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

В период летних тренировок конькобежцы уделяют большую роль специальной скоростно-силовой подготовке, выполняют как можно больше упражнений в специфической позе ("посадке") конькобежца (бег на роликовых коньках, различные имитационные упражнения, работа на специальных тренажерных устройствах и т.п.). При выполнении такой нагрузки конькобежцы уделяют внимание следующим таким слагаемым тактики бега как: темп движений, количество шагов, их длина, чередование форм движений по прямой и по повороту. В течение длительного периода (апрель-август) конькобежцы, выполняя большие объёмы тренировочной нагрузки, по существу, моделируют те режимы, и их чередования, которое им приходится выполнять во время соревновательного бега на льду, что повышает эффективность тренировочного процесса. Спортсмены изучают типичные варианты тактики бега на всех соревновательных дистанциях с анализом и оценкой их структуры, как-то:

распределение времени и скорости бега по стандартным кругам дистанции.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Специфика конькобежного спорта, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две

основные группы:

- 1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме конькобежца, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра катках. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных конькобежцев уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Морально-эстетическое воспитание:

- воспитание дисциплинированности и организованности;
- развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований.

Волевая подготовка:

- преодоление пробелов в развитии волевых качеств.

Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий:

- развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовать их в необходимые действия.

Совершенствование интеллектуальных качеств:

- развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума;
- развитие наблюдательности, глубины устойчивости и гибкости мышления;
- развитие творческого мышления.

Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки:

- развитие интенсивности и устойчивости внимания;
- развитие выдержки и самообладания.

Настройка на выполнение соревновательной деятельности:

- совершенствование приёмов идеомоторной подготовки к гонке;
- уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование.

Саморегуляция неблагоприятных психических состояний:

- овладение приёмами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния.

План применения восстановительных средств

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий на этапах УТЭ, ЭССМ и ЭВСМ.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

- пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.
- активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке конькобежцев, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.
- педагогические средства, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:
 - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
 - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.
- психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные
- упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический
- микроклимат.

Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать на тренировочном этапе со 2-го года обучения. Обучающиеся должны овладеть принятой в конькобежном спорте терминологией и командным языком для построения групп, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Для воспитания начальных инструкторских навыков обучающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У обучающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу тренеру необходимо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех обучающихся в группе.

В процессе тренировочной работы обучающийся должен приобрести следующие навыки, умения и знания:

- знать нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в стране;
- правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале, на местности, на катке;
- санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест занятий и т.д.;
- особенности проведения занятий по шорт-треку, а также основы планирования тренировочного процесса;

- историю, состояние и перспективы развития шорт-трека в стране и за рубежом;
- ведение учета выполнения тренировочной нагрузки;
- проведение занятий в младших группах под наблюдением тренера.

Спортсмен должен знать правила соревнований по конькобежному спорту, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах.

В группах спортивного совершенствования инструкторскую и судейскую практику проводят в расширенном объеме. Занимающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части тренировочного занятия, при разучивании отдельных приемов с конькобежцами младших возрастов и при проведении соревнований.

Привлечение конькобежцев старших групп должно специально планироваться тренером. Они обязаны вести в своих журналах специальный учет инструкторской и судейской практики занимающихся. Оканчивающие занятия в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, судьи на повороте, судьи на переходе.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- иметь представление о содержании положения о соревнованиях;
- знать основные правила соревнований;
- получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;
- участвовать в судействе соревнований в поле;
- участвовать в судействе соревнований в качестве секретариата;
- знать принципы жеребьевки на первую и остальные дистанции;
- уметь работать с секундомером, вести спортсмена по кругам.

Выпускник учреждения должен получить звания «Инструктор- общественник» и «Судья по спорту».

На этапе совершенствования спортивного мастерства каждый обучающийся спортивной школы должен пройти семинар по подготовке судей по спорту. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по спортивной школе.

Содержание инструкторской и судейской практики по годам обучения

Таблица № 14

№	Группы	Год обучения	Минимум знаний и умений учащихся	Формы проведения
1	Этап начальной подготовки	До года	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов конькобежного спорта, выполнение обязанностей тренера- преподавателя на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия
		Свыше года	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с	Беседы, семинары, практические занятия

			тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на коньках. Основные обязанности судей.	
2	Учебно-тренировочный этап	До двух лет	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила Беседы, семинары, практические занятия 14 45 судейства соревнований в беге на коньках. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия
		Свыше двух лет	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися, помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.
3	Этап спортивного совершенствования		Регулярное привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега на коньках, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к систематическому судейству соревнований по бегу на коньках в городских и областных соревнованиях.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.
4	Этап высшего спортивного мастерства		Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.	Участие в семинарах, практические занятия, Самостоятельные и практические занятия.

15. Учебно-тематический план

Таблица №15

(указываются с учетом приложения № 4 к примерной дополнительной программе спортивной подготовки от 21.11.2023 №840)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальный	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	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	ноябрь	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. 40 спорта 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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	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	октябрь	Возрождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной

			техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Этап спортивного спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	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.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	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	январь	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	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	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
Этапы	Физическое, патриотическое,	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания

	нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности		на занятиях в сфере физической культуры и спорта Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	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	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного период спортивной подготовки	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «конькобежный спорт» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, самостоятельно.

Возраст лиц, зачисляющихся на этапы спортивной подготовки, определяется с учетом особенностей вида спорта «конькобежный спорт» и его спортивных дисциплин по количеству лет по году рождения. Лицо, зачисляющееся на этап спортивной подготовки, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 995.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, учебно-тренировочная подготовка по виду спорта конькобежный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничиваются при условии вхождения их в список кандидатов сборной команды Российской Федерации, и Республики Башкортостан по виду спорта конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек)» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек) не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы учебно-тренировочного процесса осуществляется на базе Центр шорт-трека имени Семёна Елистратова, и на базе спортивного комплекса "Динамо" этапы спортивной подготовки предусматривают:

- ледовая площадка «Динамо» соответствует размерам футбольного поля — 100 x 69 м², общая площадь покрытия — 13 000 м². (сезонно) предназначен для проведения соревнований и тренировок по конькобежному спорту и представителей других «ледовых» видов спорта, а также для массовых катаний населения;

- наличие ледового поля (центр шорт-трека) размером 60 x 30 м с искусственным льдом, предназначен для проведения соревнований и тренировок шорт-трекистов, фигуристов и представителей других «ледовых» видов спорта, а также для массовых катаний населения;

- наличие тренажерного зала (центр шорт-трека) общей площадью 235,9 кв.м.

В здании (Динамо) имеются: специальные помещения для тренеров-преподавателей, раздевалки с душевыми и санузлами, необходимые служебно-технические, бытовые и подсобные помещения для обслуживающего персонала и ледозаливочной техники.

Раздевалки оснащены устройствами вентиляции, отопления, автоматического контроля и сигнализации.

В здании (Центра шорт-трека) имеются: специальные помещения для тренеров-преподавателей, раздевалки с душевыми и санузлами, необходимые служебно-технические, офисные, бытовые и подсобные помещения для обслуживающего персонала и ледозаливочной техники; медицинский кабинет доврачебной помощи. Раздевалки оснащены устройствами вентиляции, отопления, автоматического контроля и сигнализации.

Объекты соответствуют требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы.

При оказании услуг на объекте спорта используется исправное спортивное оборудование.

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (Таблица 16);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 17);

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица №16

(указываются с учетом приложения № 10(№1) к ФССП)

№ 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	пар	5
11.	Микрометр конькобежный	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.	Фишки 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 слова и словосочетания "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"			
19.	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы "клап"	штук	1
20.	Лезвия для конькобежного спорта	пар	12
21.	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	1
22.	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95 x 100 мм, 95 x 115 мм, 95 x 125 мм разных цветов)	комплект	3
23.	Пружина для конькобежных коньков системы "клап"	штук	10
24.	Ручное табло для показа времени круга	штук	1
25.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	3

26.	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"			
27.	Велосипед спортивный	штук	2
28.	Велосипедный станок	штук	2
29.	Камера велосипедная	штук	4
30.	Ключи гаечные комбинированные	комплект	2
31.	Ключи шестигранные метрические	комплект	2
32.	Коврик гимнастический	штук	5
33.	Колесо роликовое запасное	штук	40
34.	Колокол судейский	штук	1
35.	Конус спортивный (20 - 25 см)	штук	10
36.	Лезвия для шорт-трека	пар	12
37.	Лейка пластиковая (7 - 8 л)	штук	2
38.	Лестница координационная	штук	3
39.	Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека	комплект	1
40.	Маты безопасности	комплект	1
41.	Мяч баскетбольный	штук	2
42.	Мяч волейбольный	штук	2
43.	Мяч футбольный	штук	2
44.	Напальчники для шорт-трека	комплект	12
45.	Нашлемники с номерами	комплект	1
46.	Огнетушитель углекислотный	штук	2
47.	Пояс штангиста	штук	3
48.	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	5
49.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
50.	Секундомер электронный (до 0,01 с)	штук	3
51.	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	1
52.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	3
53.	Станок для прокатки лезвий	штук	1
54.	Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией	комплект	4
55.	Счетчик кругов электронный	штук	1
56.	Шпатель металлический	штук	2
57.	Эспандер-лента спортивная	штук	5

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

(указываются с учетом приложения № 10(№2) к ФССП)

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуата ции (лет)	Кол-во	срок эксплуата ции (лет)	Кол-во	срок эксплуата ции (лет)	Кол-во	срок эксплуата ции (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"											
1.	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
2.	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
3.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2

4.	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
6.	Ключ для замены пружин на коньках	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	2	5
7.	Ключ шестигранный 4 мм для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	5	2	5	2	5
8.	Лезвия беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
9.	Пружина для конькобежных коньков системы "клап"	штук	на обучающегося	-	-	-	-	4	1	8	1
10.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"											
11.	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
12.	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
13.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	3	2	2
14.	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
15.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
16.	Лезвия для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
17.	Напальчники для шорт-трека	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	2
18.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица №17

(указываются с учетом приложения № 11 (№1) к ФССП)

N	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Шнурки для конькобежных ботинок	пар	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"			
1.	Ботинки для конькобежного спорта	пар	12
2.	Защита голени	пар	12
3.	Защита шеи	штук	12
4.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	12
5.	Перчатки не прорезаемые	пар	12
6.	Шлем	штук	12
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 не прорезаемые для шорт-трека	пар	12
7.	Шлем для шорт-трека	штук	12

СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА, ПЕРЕДАВАЕМАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ
(указываются с учетом приложения № 11 (№2) к ФССП)

N П/ П	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки											
				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				До года		Свыше года		количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)								
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"															
1.	Ботинки беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2		
2.	Защита голени	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2		
3.	Защита шеи	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2		
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2		
5.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1	2	1		
6.	Комбинезон с защитой	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2		
7.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1		
8.	Перчатки непрорезаемые	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2		
9.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2		

10	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	1	2
11	Шлем велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	4	1	3
12	Штангетки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"													
1.	Ботинки для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2
2.	Защита голени для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	2	3
3.	Защита шеи для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	2	2	2
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	2	3	2	2
5.	Комбинезон для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2	2	1
6.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1
7.	Перчатки не прорезаемые для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	2	2	2	1
8.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
9.	Шлем велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	4	1	3
10	Шлем для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	4	1	3	1	2
11	Штангетки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2

18. Кадровые условия реализации Программы:

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).

Тренерско-преподавательский состав и иные специалисты, реализующие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки должны соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по

инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, и Единым квалификационным справочником должностей 40 руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживание техники, оборудование и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки, допускается привлечение соответствующих специалистов.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список нормативных документов

1. Приказ 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н.

2. Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

4. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» Федерального закона от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ).

5. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20).

7. Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579.

8. Устав МБУ ДО СШОР №1.

Список литературных источников:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Некоторые проблемы подготовки конькобежцев и фигуристов / Сборник статей. / М.: РИО ГЦОЛИФК, 2000. - С. 36-57.

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

12. Рубанович В.В. Функциональные показатели организма юных конькобежцев 10-14 лет при различных режимах двигательной активности: / Автореф. дис. канд. пед. наук. - Томск, 1992. - 31 с. 36

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

Перечень Интернет-ресурсов, включая электронные базы данных:

1. Сайт Союза конькобежцев России: <http://www.russkating.ru/>

2. Всемирное антидопинговое агентство. <http://www.wada-ama.org/>

3. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Мой спорт - Удобная цифровая платформа для сферы спорта: <https://moisport.ru/>
5. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>