

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «СИБСКАНА»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «18» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОГБУ ДО «СШОР  
«Сибскана»

  
В.А. Матиенко  
(подпись) (инициалы, фамилия)  
от 22.03, 2023 г. приказ № 22-с

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «Конькобежный спорт»

Возраст обучающихся: с 9 лет до - без  
ограничения в возрасте  
Срок реализации программы:  
Этап начальной подготовки – 3 года  
Тренировочный этап (этап спортивной  
специализации) – 5 лет  
Этап совершенствования спортивного  
мастерства – не ограничивается  
Этап высшего спортивного мастерства –  
не ограничивается

Авторы-составители:  
Московская С.В., инструктор-методист  
Тарасова О.Н., тренер по конькобежному  
спорту  
Нефедьев И.Р., тренер по конькобежному  
спорту

2023г.  
г. Иркутск

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Общие положения</b> .....	3
1.1.	Наименование спортивных дисциплин.....	3
1.2.	Цель программы.....	4
1.3.	Задачи.....	4
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки</b> .....	5
2.1.	Характеристика вида спорта «Конькобежный спорт» .....	5
2.2.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц в группах на этапах спортивной подготовки .....	6
2.3.	Объем Программы .....	7
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	8
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план .....	13
2.6.	Планирование.....	15
2.7.	Воспитательная работа.....	16
2.8.	Допинг .....	16
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	18
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.....	20
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b> .....	25
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы.....	25
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.....	27
3.3.	Прием контрольно-переводных нормативов.....	28
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «Конькобежный спорт»</b> .....	28
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	28
4.2.	Содержание и методика работы на каждом этапе спортивной подготовки.....	30
4.3.	Теория и методика спортивной подготовки.....	37
4.4.	Физическая подготовка.....	39
4.5.	Учебно-тематический план.....	46
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	46
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	47
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	47
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	47
<b>VII.</b>	<b>Информационно-методические условия</b> .....	48
	<b>Приложения</b> .....	51

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам указанных в таблице №1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 995<sup>1</sup> (далее – ФССП).

*Таблица №1*

### Наименование спортивных дисциплин

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта  
Номер-код вида спорта «Конькобежный спорт» - 0450003611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины						
Дисциплина 100м	045	001	3	8	1	1	Я
Дисциплина 300м	045	003	3	8	1	1	Я
Дисциплина 500м	045	005	3	6	1	1	Я
Дисциплина 500м+500м	045	036	3	8	1	1	Я
Дисциплина 1000м	045	006	3	6	1	1	Я
Дисциплина 1500м	045	007	3	6	1	1	Я
Дисциплина 3000м	045	009	3	6	1	1	Я
Дисциплина 5000м	045	010	3	6	1	1	Г
Дисциплина 10000м	045	011	3	6	1	1	М
Масстарт 16 кругов	045	002	3	6	1	1	Л
Масстарт 10 кругов	045	004	3	8	1	1	Н
Многоборье (500м+1000м+500м+1000м)	045	012	3	8	1	1	Я
Многоборье (500м+1500м+1000м+5000м)	045	017	3	8	1	1	А
Многоборье (500м+3000м+1500м+5000м)	045	013	3	8	1	1	Г
Многоборье (500м+5000м+1500м+10000м)	045	014	3	8	1	1	М
Многоборье (500м+1500м+1000м+3000м)	045	015	3	8	1	1	Я
Многоборье (100м+300м+100м+300м)	045	016	3	8	1	1	Н
Эстафета (4чел. х 400м)	045	019	3	8	1	1	Я
Эстафета смешанная (4чел. х400м)	045	022	3	8	1	1	Н
Командный забег 6 кругов	045	035	3	6	1	1	Б
Командный забег 8 кругов	045	028	3	6	1	1	А
Командный забег – спринт 3 круга	045	008	3	8	1	1	Я

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России от 16 декабря 2022, регистрационный № 71580).

Групповой забег 40000м	045	034	3	8	1	1	М
------------------------	-----	-----	---	---	---	---	---

Программа разработана областным государственным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Сибскана» (далее Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «*Конькобежный спорт*», утвержденной приказом Минспорта России от 19.12.2022г. № 1269, а также нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации»»
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва
- Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам спортивной подготовки»;
- 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 физкультурных и спортивных мероприятиях»

## **1.2. Цель Программы**

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.

## **1.3. Задачи Программы**

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

\* Оздоровительная работа - направлена на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом,

профилактика асоциальных проявлений у занимающихся, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Привитие стойкого интереса к здоровому образу жизни.

\* *Образовательная работа* - формирование и развитие творческих способностей обучающихся; обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;

\* *Воспитательная работа* направлена на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

\* *Спортивные:*

- на этапе начальной подготовки – ведется работа на укрепление здоровья на разностороннюю физическую подготовленность, привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профилактика асоциальных проявлений у занимающихся, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов хоккея с мячом, обучение основам тактики игры.

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) ведется планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение и совершенствование техники владения коньком, клюшкой, тактики игры, формирование гражданственности;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства продолжается подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для хоккея с мячом, достижение высоких спортивных результатов, участие в деятельности отделения, школы в качестве судьи, инструктора;

- на этапе высшего спортивного мастерства достижение наивысшего результата на соревнованиях международного и Российского уровня.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки**

**2.1. Конькобежный спорт** (скоростной бег на коньках) – олимпийский вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

Конькобежный спорт включает в себя две группы дисциплин:

- классический бег на коньках;

- шорт-трек.

Соревнования по конькобежному спорту проводятся в следующих форматах:

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

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

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

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

Конькобежный спорт относится к циклическим видам спорта.

## **2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

*Таблица № 2*

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
			min. кол-во
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	2

- на этапе начальной подготовки (НП) принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта «конькобежный спорт»;

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (УТ) группы формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – 5 лет. Требования к уровню спортивной квалификации - до трех лет иметь спортивные разряды – «третий юношеский разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский разряд»; свыше трех лет – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) группы формируются из обучающихся, проходящих спортивную подготовку, успешно прошедших этап подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа – без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, проходит на основании индивидуальных планов;

- на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) группы формируются из числа перспективных обучающихся, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта России (МС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Количественный состав групп спортивной подготовки (минимальный) оптимальная наполняемость (количество лиц), указаны в *Таблице 2*. Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Отдельные обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего учебно-тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренижерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

### **2.3. Объем Программы**

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общие годовые объемы учебно-тренировочной работы, предусмотренные указанными режимами, начиная

с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки при подготовке конькобежцев представлены ниже.

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	до года	свыше года	до трех лет			свыше трех лет		весь период	
	1-й	2,3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	24	28
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1248	1456

## 2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

### 2.4.1. Учебно-тренировочные занятия

При организации учебно-тренировочных занятий по конькобежному спорту тренер-преподаватель использует следующие виды учебно-тренировочных занятий:

Вид	Форма организации	Возможные выгоды
Групповое учебно-тренировочное занятие*	Коллективно выполняемая нагрузка в соответствии со строгим или гибким планом	Коллективно выполняемая нагрузка в соответствии со строгим или гибким планом
	Запрограммированное занятие под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на корректных деталях выполнения нагрузки, техники движения
Индивидуальное учебно-тренировочное занятие*	Запрограммированное занятие, выполняемое спортсменом самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, тренировка проводится в удобное время и в удобном месте
	Свободная или почти свободная тренировка без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки

Смешанное учебно-тренировочное занятие *	Сочетание первых двух организационных форм	Разнообразие, объединения других форм возможность преимуществ
--	--	--

*\*Групповые учебно-тренировочные занятия*, как организационная форма позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот тип наиболее часто используется во время учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и так называемой централизованной подготовки, когда спортсмены одинакового уровня тренируются вместе.

*\*Индивидуальные учебно-тренировочные занятия* применяются для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, воплощения запрограммированных планов, так и для более свободной и менее напряжённой подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Иркутской области и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

*\*Смешанные учебно-тренировочные занятия* применяется для совершенствования техники, восстановления и расслабления;

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00. (п.3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### 2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

Каждое учебно-тренировочное мероприятие (сборы) преследует определенные цели. В период подготовки задачи мероприятия сводятся к следующему: улучшение общей физической подготовленности обучающихся, развитие главных физических качеств — силы, быстроты, выносливости применительно к данному виду спорта; совершенствование технической подготовки, освоение тактических элементов, т. е. обучающийся должен обрести наилучшую спортивную форму.

Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся после завершения главного соревновательного периода или в промежутке между ответственными стартами, т. е. в переходный период. В ходе такого сбора предусматривается восстановление основных функций организма обучающегося, некоторое снижение нагрузок, поддержание достигнутого уровня физической подготовленности (общей и специальной) и активный отдых с переключением на другие, зачастую не относящиеся к данному виду спорта, виды физических упражнений.

На всех учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) проводится тщательный врачебно-медицинский контроль. В ходе такого мероприятия ведется строгий учет совершаемой обучающимися работы, время от времени проводятся контрольные упражнения, которые дают представление о подготовленности спортсменов на данный период времени.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в *Таблице № 4*.

#### Продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки.

*Таблица № 4*

№ 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 подготовк	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

		и	(этап спортивной специализации)	мастерства	
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (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 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 кратного численного состава команды.

### **2.4.3. Спортивные соревнования**

#### **1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «конькобежный спорт»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

#### **2. Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных**

спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в *Таблице № 5*.

*Таблица № 5*

### Объем соревновательной деятельности

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности спортивной подготовки по конькобежному спорту опираются на разработанный Министерством спорта единый календарный план, на календарь спортивно-массовых мероприятий Союза конькобежцев России. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований. Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными

федерациями, правилами вида спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договора с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

## **2.5. 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 составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующем дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах. Рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут) и не должна превышать:

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план приведен в *Приложении №1*.

Таблица № 6

**2.5.1. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	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		
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.	Спортивные соревнования (%)	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, теоретическая, психологическая (%)	-	-	5-7	5-7	9-13	10-14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	5-6	5-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

## 2.6. Планирование

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2. Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки.
3. При реализации Программы применяются следующие виды планирования:
  - *Перспективное планирование* (на олимпийский цикл до 4-х лет) по каждому этапу спортивной подготовки позволяет определить сроки реализации Программы;
  - *Ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
  - *Ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
  - *Ежемесячное*, составляется не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## **2.7. Воспитательная работа**

Физическое воспитание неотделимо от других видов воспитания. Физическая культура и спорт выступает как средство социального становления личности спортсменов, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы. Установка на разностороннее развитие личности в воспитательной работе в спортивной школе предполагает овладение обучающимися, с одной стороны, основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а с другой – формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер обучающегося, его эстетических представлений и потребностей.

Основной целью воспитательной работы является создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика 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 спортсменов; привитие навыков

здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы (приведен в *Приложении № 2*).

## 2.8. Допинг

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

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.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или её 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.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или тренера-преподавателя спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначения во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена.
11. Действия спортсмена, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязательностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки обучающихся: Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в *Приложении № 3*.

## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать в учебно-тренировочных группах. Обучающиеся должны овладеть принятой в конькобежном спорте терминологией и командным языком для построения групп, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Обучающийся по Программе 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 совершенствования спортивного мастерства инструкторскую и судейскую практику проводят в расширенном объеме. Обучающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия, при разучивании отдельных приемов с конькобежцами младших возрастов и при проведении соревнований.

Привлечение обучающихся старших учебно-тренировочных групп не должны носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером-преподавателем. Оканчивающие занятия в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, судьи на повороте, судьи на переходе.

План инструкторской и судейской практики приведен ниже.

*Таблица № 7*

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению

			составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
Судейская практика			
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
--	----------------------	----------------	--

## 2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «конькобежный спорт». Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Согласно Прика Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 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" в рамках выделенных ассигнований и лимитов, на базе ГБУЗ ИОВФД г. Иркутск «Здоровье» обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, согласно утвержденного графика ОФСД «Здоровье». Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающегося и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном

учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

#### Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности обучающегося необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросший объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверх восстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) Естественные и гигиенические;
- 2) Педагогические;
- 3) Медико-биологические;
- 4) Психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих обучающихся требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающихся на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется

меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий. Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ;
- 3) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления:

- *Субъективные* симптомы - обучающийся не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

- *Объективные* симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). Обучающиеся нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес

обучающегося снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить учебно-тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма обучающегося.

#### Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

#### Организация питания.

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки, в частности. Питание обучающихся должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период напряженных учебно-тренировочных занятий целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для снижения веса.

#### Использование естественных факторов природы.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления.

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование учебно-тренировочного занятия, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня обучающегося с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течении дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий.**

*Таблица № 8*

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико – биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико – биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении года

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико – биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении года

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### **3.1.1. 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;
- 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).

##### **3.1.2. 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 муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### ***3.1.3. 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;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### ***3.1.4. 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 всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- 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.

### **3.2. 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.

В Учреждении проводится промежуточный, текущий и итоговый контроль освоения обучающимися Программы, основными формами которого являются: соревнования; сдача обучающимися контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП); медицинское обследование. Показателями освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам) занимающимися являются: выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся может по решению педагогического совета продолжить спортивную подготовку, но не более одного раза на данном этапе.

Прием на учебно-тренировочный этап обучающихся и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и

СФП, а на этапе совершенствования спортивного мастерства добавляются требования по специальной спортивной подготовленности.

**3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы** (испытания по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в *Приложении № 4*.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «Конькобежный спорт»**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения. Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту «Конькобежный спорт» на этапах спортивной подготовки.

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

Программа устанавливает для практического раздела следующие задачи спортивной подготовки:

*\* на этапе начальной подготовки:*

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности; - уровень освоения основ техники конькобежного спорта.

*\* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой; - освоение теоретического раздела программы.

*\* на этапах совершенствования спортивного мастерства:*

- уровень физического развития и функционального состояния обучающихся;
- выполнение обучающимися объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

*\* на этапе высшего спортивного мастерства:*

Система многолетней подготовки высококвалифицированных обучающихся требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годового цикла присутствуют все виды подготовки, но, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и

техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает. Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные спортсмены могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время. Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений для каждого вида подготовки.

#### ***4.1.2. Средства физического воспитания на этапе начальной подготовки***

- Гимнастические упражнения: упражнения в висах и упорах, с набивными мячами, гантелями, опорные прыжки, кувырки «вперед и назад», стойки на лопатках и голове, «длинные» кувырки, «мост» и др.;
- Легкоатлетические упражнения: бег с высокого и низкого старта, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, бег в равномерном темпе до 15-20 мин, кросс, прыжки в длину и высоту с разбега, многоскоки, метание в цель и на дальность и др.;
- Лыжная подготовка: передвижение классическими ходами, подъемы на лыжах в гору, спуски с гор на лыжах, торможение на спусках, повороты на лыжах в движении, прохождение дистанций;
- Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, игровые упражнения для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости;
- Плавание: специальные упражнения для изучения кроля на груди и спине, брасса, повторное проплывание отрезков 25-50 м, 100-150 м;
- Велосипед: катание по 30-40 км со скоростью 20-25 км/ч; Ознакомление, освоение разновидностей пригибной ходьбы, технической имитации, прыжковой имитации, катание на роликовых коньках.

#### ***4.1.3. Средства физического воспитания на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

- Гимнастические и акробатические упражнения: общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами (набивные мячи, гантели, гири), в парах, упражнения на перекладине, брусьях, опорные

прыжки, длинные кувырки через препятствия высотой 90 см (юноши), стойка на руках, перевороты боком, седы, мост, кувырки вперед и назад, ритмическая гимнастика, полоса препятствий;

- Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения, бег с высокого и низкого старта, бег с максимальной скоростью, кроссовый бег, бег в переменном темпе, метание гранаты, толкание ядра малого веса из различных положений, челночный бег, многоскоки;

- Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, футбол, игровые упражнения для развития скоростных качеств, скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств;

- Плавание: повторное проплывание отрезков 25-100 м, плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м;

- Упражнения со штангой: развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета; Тренажерные устройства: развитие силовых способностей в специфических условиях;

- Специфические упражнения: прыжковая и техническая имитация, пригибная ходьба с разновидностями;

- Велосипедная подготовка на шоссе (скорость 27-30 км/ч) и велотреке, выполнение ускорений, работа на подъемах;

- Бег на коньках на различной скорости с различными радиусами поворотов.

#### ***4.1.4. Средства физического воспитания на этапе совершенствования спортивного мастерства***

Гимнастические упражнения;

- Общеразвивающие упражнения;

- Тренажерные устройства для проработки мышц, несущих основную нагрузку в беге на коньках;

- Легкоатлетический бег во всем многообразии варьирования длины пробегаемой дистанции, время пробегания отрезка, количества повторений, времени отдыха;

- Упражнения с отягощениями;

- Велоезда на шоссе и треке;

- Пригибная ходьба с разновидностями, прыжковая имитация, катание на роликовых коньках;

- Бег на коньках.

## **4.2. Содержание и методика работы на каждом этапе спортивной подготовке**

### ***4.2.1. Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки***

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом. При

обучении основам техники физических упражнений и техники бега на коньках определяется степень пригодности к скоростному бегу на коньках и перспективы роста в данном виде спорта, в соответствии с этими задачами определяется стратегия подготовки. Процесс обучения должен осуществляться с учетом физического развития и функционального состояния растущего организма спортсмена таким образом, чтобы обеспечить готовность переносить значительный объем и интенсивность тренировочной нагрузки. В период трехлетнего прохождения спортивной подготовки в группах начальной подготовки определяется пригодность к скоростному бегу на коньках по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов. Двигательными навыками в беге на коньках легче овладевают дети, имеющие разностороннее физическое развитие.

*Основным методом на этапе начальной подготовки является игровой метод с использованием различных спортивных и подвижных игр. Он одновременно воздействует на моторную и психическую сферы личности. Игровой метод может быть активно использован во всех четырех формах двигательных способностей спортсмена: моторной оперативности, координационных, силовых качеств и выносливости. Учебно-тренировочные занятия направлены на освоение нового материала, закрепление пройденного, повышение эффективности выполнения ранее изученных технических движений, тактических действий и совершенствованию работоспособности.*

Контрольные занятия проводятся с целью проверки уровня подготовленности (технической, тактической, физической, специальной). Основной целью предсоревновательной подготовки является адаптация обучающегося к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных тактико-технических решений при беге на различных дистанциях в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, совершенствование специфических психических качеств.

Контрольные соревнования проводятся для определения уровня подготовленности обучающегося, в них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Подводящие соревнования проводятся с целью отработки модели соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в отборочных и главных соревнованиях. Подводящие соревнования следует проводить в условиях, максимально приближенных к условиям главных стартов. Соревнование является основной формой контроля уровня готовности спортсмена.

К проведению учебно-тренировочных занятий предъявляется ряд требований от выполнения которых зависит эффективность этой формы физического воспитания. Занятия по своей направленности, содержанию, дозировке упражнений и применяемым методам должны соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся. Интенсивность физиологических

реакций организма за время занятия отличается постепенным нарастанием в первой части, достижением максимальных величин в середине второй части и снижением в третьей части. На занятиях должны быть приняты и соблюдены все меры безопасности для жизни и здоровья спортсменов. На первом, втором и третьем годах начальной подготовки особое внимание уделяется общей физической и технической подготовке конькобежцев. В зависимости от сроков подготовки удельный вес ОФП, СФП и СП меняется. Для управления интенсивностью тренировочных нагрузок по ОФП, СФП и СП по направленности физиологического воздействия важна информация о распределении циклических средств по зонам относительной мощности. У обучающихся первого года учебно-тренировочный процесс проходит с активным использованием аэробных и скоростных нагрузок. Что касается распределения параметров циклических средств ОФП, СФП и СП на втором и третьем годах подготовки, то они распределяются достаточно равномерно по всем зонам интенсивности, кроме четвертой. Доля высокоинтенсивных нагрузок не должна превышать 1,5% от общего объема. Наибольшие темпы прироста нагрузок приходятся на второй учебно-тренировочный год, а на третьем году происходит в большей степени перераспределение интенсивности нагрузок в сторону их повышения. В отношении тренировки скоростных качеств проявляется та же тенденция. На этапе начальной подготовки упражнения для развития силы должны быть динамическими, непредельными по величине нагрузки. Развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, ловкость и выносливость, которое происходит при многократном повторении разнообразных физических упражнений, затем трансформируется в специальную подготовленность. Это позволяет конькобежцам во время предсоревновательной подготовки быстро повышать уровень спортивных результатов.

Важными средствами подготовки являются подвижные и спортивные игры, а также различные игры на льду. Такие формы занятий повышают интерес к конькобежному спорту и способствуют всестороннему физическому развитию. Необходимо основное внимание уделять гармоничному развитию жизненно важных двигательных способностей – выносливости, быстроты движений и перемещений, силы, координации, гибкости и овладению элементарными двигательными навыками. Применение в период начальной подготовки больших объемов специальных упражнений дает вначале быстрый прирост спортивных результатов в избранной специализации. Стабильных достижений в скоростном беге на коньках чаще добиваются те обучающиеся, которые имели предварительный стаж занятий в других видах спорта, развивавших скоростные качества, ловкость и выносливость. Занятия дополнительными видами спорта способствуют всестороннему развитию организма и создают предпосылки для достижения более высоких результатов в беге на коньках в зрелом возрасте.

#### ***4.2.1. Содержание и методика работы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)***

Важнейшим условием успешной работы с конькобежцами учебно-тренировочных групп является перспективное планирование подготовки на пять учебно-тренировочных лет с учетом физического развития и подготовленности в данном возрастном диапазоне. Распределение по основным разделам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами на каждый учебно-тренировочный год. Программа для учебно-тренировочных групп ставит своей задачей подготовку к бегу на коньках по многоборью без узкого разделения по специализациям – спринтеров, многоборцев и специалистов на отдельных дистанциях. В основу периодизации положен учебно-тренировочный макроцикл длительностью 12 месяцев. Годичный цикл состоит из трех периодов: *подготовительного, соревновательного, переходного.*

*Подготовительный период* делится:

- на общеподготовительный (май-июнь)
- специально подготовительный (август-ноябрь).

Основная цель первого этапа – создание предпосылок для повышения работоспособности конькобежцев, что осуществляется посредством всестороннего общефизического развития с помощью неспецифических тренировочных средств. На общеподготовительном этапе предусматривается постепенное развитие всех функциональных систем и опорно-двигательного аппарата с преимущественным использованием неспецифических средств. Основой планирования тренировки является недельный цикл. При планировании учитываются компоненты, определяющие характер тренирующего воздействия программы. Сюда относятся продолжительность упражнения, число повторений упражнения, интенсивность работы, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями и характер отдыха. Интенсивность упражнения обуславливает величину физиологических сдвигов в организме. По этому признаку все тренировочные нагрузки, применяемые в подготовке конькобежцев, делят на пять тренировочных зон интенсивности:

I зона – аэробная компенсирующая, где скорость выполнения упражнения составляет 45-50% от критической скорости. Основной метод тренировки – непрерывный, а длительность работы может достигать 3 часов.

II зона – тренирующая, со скоростью выполнения упражнения 51-75 % от критической скорости. Тренировки могут быть как непрерывными, так и прерывистыми с общим объемом работы до 1,5-2 часов.

III зона – смешанная тренирующая, с повышенной скоростью выполнения упражнений – 76 - 100 % от критической скорости. Основные методы тренировки – повторный, интервальный. Общий объем работы 60-80 мин.

IV зона – гликолитическая. Скорость выполнения упражнений – 100-115 % от критической. Основные методы: повторный, интервальный, с общим объемом такой работы до 50 мин.

V зона – креатинфосфатная. Скорость выполнения упражнения – максимальная. Основным методом работы – повторный.

Общий объем нагрузки по зонам относительной интенсивности (ч, %) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

В этом периоде решаются задачи повышения общефизической работоспособности юных конькобежцев с преимущественным развитием аэробной выносливости. Наиболее благоприятный период для развития общей выносливости – 12-15 лет. Основная направленность тренировки на специально-подготовительном этапе – обеспечение непосредственного становления спортивной формы. В начале процесс идет за счет специфических средств, близких по структуре и физиологической направленности к избранной специализации, а затем путем тренировки на льду. К задачам данного этапа относятся: дальнейшее повышение функционально-физического потенциала, совершенствование технической и тактической подготовленности, воспитание морально-волевых качеств, необходимых для успешной деятельности в соревновательных условиях. В процессе учебно-тренировочного занятия решаются задачи, в которых соединяются координационные способности с выбором тактических вариантов прохождения соревновательных дистанций. Компонентами тактического являются: разработка графиков бега, анализ борьбы на дорожке, выполнение специфических заданий на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Приобретение тактических умений и реализация приобретенных знаний и навыков в условиях соревнований начинается в подготовительном периоде. Обучение включает: выполнение повторного бега с точно запланированной скоростью; воспроизведение заданного времени при многократном повторении бега с точностью до 0,1- 0,2 с.; умение различать темп выполнения имитации при подготовке к различным дистанциям; воспитание способности активно финишировать при выполнении различных упражнений.

В соревновательном периоде задачи тактической подготовки тесно увязываются с этапом учебно-тренировочных занятий, предстоящими стартами, в соответствии со спортивным календарем и результатами бега в прошедших соревнованиях. В тактической подготовке важен анализ условий проведения предстоящих соревнований. Двигательная выносливость развивается, помимо специальных средств, также путем использования игровых упражнений. Действенным средством повышения аэробных возможностей является систематическая тренировка на выносливость.

#### ***4.2.2. Содержание и методика работы на этапе совершенствования спортивного мастерства***

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренером-преподавателем должен выбираться оптимальный режим тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Важность этапа подготовки конькобежцев старшего возраста обусловлена тем, что начало периода приходится на зону первых больших успехов, а окончание – на зону оптимальных возможностей. На этапе совершенствования спортивного мастерства наблюдается выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их все более специализированный характер и соразмерность развития дистанционной подготовленности многоборцев и спринтеров. На этом этапе в соревновательном периоде часто применяется повторный метод с мощностью работы со скоростью от критической до соревновательной. Данный этап отличает существенное повышение объема учебно-тренировочных нагрузок и их более специализированный характер. Увеличивается объем бега на развитие выносливости с использованием переменного метода, а для развития скоростно-силовых возможностей используются круговая форма организации тренировки и частично повторный метод. Планирование учебно-тренировочного процесса в группах спортивного мастерства требует четкой постановки цели тренировочного года. Это относится, прежде всего, к объему и интенсивности тренировочной работы. Для освоения нагрузок высокого объема и интенсивности, а также успешного подведения обучающихся к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование годового учебно-тренировочного процесса осуществляется по традиционной форме (однопиковое планирование), так и по типу двух- и трех цикловой подготовки в течение календарного года. Двух цикловое планирование заключается в том, чтобы последующий период подготовки (2-й цикл) начинался с более высокого уровня состояния работоспособности. При таком планировании повышается устойчивость организма учебно-тренировочных нагрузок специально-подготовительного и соревновательного этапов. Развитие специальной выносливости на общеподготовительном, подготовительном этапах является основой для дальнейшего развития важнейших качеств – быстроты и скоростной выносливости. Планирование учебно-тренировочных нагрузок в первом макроцикле (май-сентябрь) годичной подготовки предусматривает уделить основное внимание развитию общей и специальной физической подготовленности за счет использования учебно-тренировочных средств, в основном, аэробной направленности. Второй макроцикл (октябрь-апрель) нацелен на развитие специфической работоспособности в беге на коньках. Интенсивность учебно-тренировочного процесса на специально-подготовительном этапе (октябрь-декабрь) достигает более высокого уровня по сравнению с предыдущим макроциклом. Учебно-тренировочные нагрузки, применяемые на этом этапе,

находятся преимущественно в III зоне интенсивности с подключением нагрузок IV и V зон. На этом этапе конькобежцы выступают в контрольных соревнованиях, цель которых - совершенствование технического и тактического мастерства. На соревновательном этапе требуется особый подход к планированию количества соревнований и их ранга. С учетом главных стартов необходимо выделять вспомогательные и основные соревнования. Двухцикловой вариант планирования годичного цикла подготовки более эффективен, чем традиционный, у тех спортсменов, которые имеют значительный спортивный стаж (6-7 лет) и спортивную квалификацию – КМС – МС. Подготовку по традиционной форме с одноцикловым построением круглогодичной тренировки и длительным подготовительным периодом целесообразно планировать со спортсменами, не имеющими многолетнего тренировочного стажа. Наиболее эффективной формой построения тренировки для спортсменов этой группы является комплексная. *Комплексная форма* предусматривает одновременное (в рамках одного тренировочного занятия или микроцикла), или параллельное (на более длительных этапах подготовки) решение учебно-тренировочных задач. При этом используются нагрузки с различным воздействием на организм. Форма построения учебно-тренировочного занятия по временному признаку предусматривает рациональный способ организации тренировки в рамках конкретного времени, обусловленного календарем соревнований, построением учебно-тренировочного процесса в период между разными по значимости стартами. Локальные учебно-тренировочные задачи решаются путем последовательного применения микроциклов с различным тренирующим воздействием на обучающегося. По целевой направленности различают несколько видов микроциклов. Общеразвивающие микроциклы применяются для переключения от специфической работы к неспецифической с целью профилактики переутомления и повышения уровня подготовленности. Эти микроциклы включают в себя разнообразные средства, нацеленные на поддержание и развитие общей выносливости, силы, быстроты, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Специально-развивающие микроциклы применяются для повышения уровня специальной подготовленности. В таких микроциклах моделируются те или иные стороны соревновательной деятельности. Поддерживающие микроциклы используются для сохранения специальной работоспособности конькобежцев на определенном уровне. В реализационных микроциклах моделируется соревновательная деятельность в тех случаях, когда длительное время нет соревнований. Цель этих микроциклов – повысить уровень готовности в предсоревновательном периоде, а также проверить ход подготовки. Подводящие микроциклы применяются в системе непосредственной подготовки к соревнованиям. Реабилитационные микроциклы, цель которых восстановление работоспособности. Восстановительные микроциклы применяются после напряженных учебно-тренировочных занятий для активизации процессов восстановления. Такие микроциклы включают в себя физические упражнения

малой интенсивности, физиотерапевтические мероприятия, массаж и т.п. Блоки учебно-тренировочных заданий по развитию физических качеств конькобежцев включают в себя набор комплексов физических упражнений, подвижных и спортивных игр. Каждый блок на развитие того или иного физического качества содержит ряд учебно-тренировочных заданий с использованием различных средств, методов тренировки, с индивидуальным дозированием интенсивности нагрузки и отдыха. Воспитание квалифицированных спортсменов требует планомерного роста интенсивности учебно-тренировочного процесса за время прохождения спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства. Для эффективного воздействия учебно-тренировочными нагрузками на энергетические показатели, определяемые мощностью преобразования энергии, емкости, связанной с запасами энергетических веществ в организме, и эффективностью их использования, необходимо определить оптимальные тренировочные режимы. Выполнение запланированных результатов возможно за счет высоких показателей анаэробной подготовленности, которые значительно превышают модельные, если сравнивать их с критической скоростью. О реальности запланированных достижений можно судить по результатам сравнения с модельными характеристиками соревновательной деятельности для данных условий, а также по результатам сравнительного анализа достижений прошлого сезона.

#### **4.3. Теория и методика спортивной подготовки**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебно-тренировочного процесса и требований для его безопасного осуществления. Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке обучающихся на этапах многолетней подготовки:

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
4. Единая всероссийская спортивная классификация.
5. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.
6. Организационная структура и управление физкультурным движением в России.
7. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
8. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение,

функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий конькобежным спортом.

9. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

10. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

11. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

12. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

13. Общие гигиенические требования к занимающимся конькобежным спортом с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.

14. Гигиенические требования к местам занятий конькобежным спортом, инвентарю и спортивной одежде.

15. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

16. Врачебный контроль и самоконтроль.

17. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях.

18. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.

19. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

20. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь

пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

21. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.

22. Физиологические основы спортивной тренировки.

23. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

24. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

#### **4.4. Физическая подготовка**

Одно из основных условий достижения высоких спортивных результатов обучающимися – единство общей и специальной физической подготовки, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

*Задачи обучения и тренировки:*

- развитие систем и функций организма обучающихся, - овладение ими разнообразными умениями и навыками,

- воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в конькобежном спорте.

#### ***4.4.1. Средства общей физической подготовленности***

Средствами общей физической подготовки обучающихся являются

- разнообразные общеразвивающие упражнения.
- комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости
- спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.
- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
- циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
- упражнения, развивающие общую выносливость
- равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности.
- бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью.
- длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе.
- Подвижные игры - спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон футбол, настольный теннис, русская лапта.
- различные прогулки, туристские походы и др.
- упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости
- Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.
- Всевозможные упражнения с предметами (малые мячи, набивные мячи, гимнастические палки, скамейки и др.).
- Упражнения с отягощением - сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа.
- Лазание по канату, наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке.
- Метание камней из различных исходных положений. Из положения лежа на спине
- поочередное и одновременное поднимание ног. То же, поднимание туловища в положение седа.
- Пригибание из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке (ноги фиксированы). Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, с опорой на различные предметы. Приседания на двух, на одной ноге держась за различные предметы. Выпады с пружинящими движениями с поворотами. Бег толчками. Семенящий бег. Подскоки на двух, на одной ноге. Прыжки вперед, вверх, в сторону из положения присев. Упражнения на растягивание, расслабление.
- Упражнения для развития равновесия и координации движений
- Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, на бревне.

- Упражнения в равновесии с различными усложнениями (уменьшение площади опоры, качающаяся опора, увеличение высоты опоры, изменение исходного положения, прыжки в глубину).
- Прыжки с различными заданиями и использованием короткой и длинной скакалки. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой.
- Броски мяча друг другу в парах. Встречные броски одновременно двух мячей. Броски мячей в прыжке и в прыжки с поворотом. Метание теннисных мячей в цель и на дальность.
- Пробегание с теннисными мячами - аналогично ведению мяча в игре и баскетбол.
- Игры со специальными заданиями: борьба за мяч, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.

#### **4.4.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные *специальные и специально-подготовительные упражнения*. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для конькобежца. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног. Для подбора основных учебно-тренировочных упражнений прежде всего необходимо определить структуру соревновательного движения и выявить, какие из компонентов этой структуры и насколько тесно связаны со спортивным результатом.

#### **4.4.3. Средства и методы силовой подготовки**

В конькобежном спорте для развития скоростно-силовых качеств используют разные упражнения, как силовые, так и скоростно-силовые с акцентами на развитие взрывных способностей и силовой выносливости. Поэтому силовые упражнения подбираются в соответствии с режимами основной соревновательной деятельности и индивидуальными особенностями развития силовых качеств. Для конькобежцев-стайеров необходимо включать в учебно-тренировочное занятие работу в изометрическом режиме. Это позволит разгрузить опорно-двигательный аппарат от ударных упражнений, характерных для динамического режима. Средствами развития силы служат общеподготовительные силовые упражнения с отягощениями в статическом и динамическом режимах. Такие упражнения

предшествуют работе над силовой выносливостью и взрывной силой. Они выполняются в подготовительном периоде параллельно с тренировкой аэробной направленности.

Для развития взрывной силы конькобежцы используют упражнения, которые позволяют сохранить оптимальные скоростные характеристики движений. Сюда включаются упражнения «лавганг», многократные прыжки, прыжковые упражнения в подъем, стартовые ускорения с отягощениями. *Развитие силовой выносливости.*

При развитии силовой выносливости применяются следующие методы:

- а) повторный метод
- б) непрерывно-переменный метод
- в) метод круговой тренировки

В процессе работы упражнения выполняются в динамическом и статическом режимах, направленных на развитие основных групп мышц, обеспечивающих соревновательную деятельность.

Силовые упражнения выполняются на тренажерах в изокинетическом (с высокой угловой скоростью) и динамическом режимах.

Упражнения, моделирующие соревновательную деятельность, в подготовительном периоде проводят в переменных условиях, чередуя различные отягощения, торможения, передвижения прыжками в подъем. Темп движений достаточно близок по характеру соревновательной деятельности, но при прыжках в подъем он определяется углом наклона местности. При этом возможен широкий диапазон отягощений. Конькобежцы, в зависимости от вида упражнения, применяют отягощения в пределах 40-95% мах. При проведении тренировок скоростно-силовой направленности, особенно с молодым контингентом, следует проявлять осторожность, поскольку они предъявляют высокие требования к вегетативным системам организма, они существенно активизируют анаэробные процессы в организме спортсменов. Они должны выполняться в режимах, моделирующих диапазон соревновательных дистанций.

#### ***4.4.4. Средства и методы развития выносливости***

Существуют два основных метода учебно-тренировочных занятий конькобежцев – учебно-тренировочные занятия с непрерывными нагрузками и варианты учебно-тренировочных занятий с прерывистыми нагрузками. Все остальное можно рассматривать как разновидности указанных двух методов. Развитие общей выносливости Самый распространенный метод – метод длительной равномерной работы.

Средства – кросс, кросс-поход, велопоход, применяются на общеподготовительном этапе подготовительного периода, где закладывается основа для последующего развития спортивной формы. В это время организм приспособляется к выполнению большого объема учебно-тренировочных

нагрузок, преимущественно неспецифического характера. Параллельно с общей выносливостью укрепляется опорно – двигательный аппарат, повышается функциональное состояние мышечных групп, развивается гибкость. Применяется метод переменной однократной работы (фартлек или игра скоростей) и однократной предельной работы (дистанционно-темповая тренировка, соревновательная работа). К формам прерывистой работы относятся многочисленные варианты повторных и интервальных методов тренировки.

#### ***4.4.5. Развитие специальной выносливости***

Названные выше методы учебно-тренировочных занятий при использовании специальных средств тренировки – бега на коньках, бега на роликах, технической и прыжковой имитации развивают специальную выносливость, которая составляет базу функциональных возможностей организма, что создает предпосылки для выполнения больших объемов специфических нагрузок в выбранном виде спорта.

- Повторный метод учебно-тренировочного занятия предусматривает применение тренирующих средств с неизменной нагрузкой, причем интенсивность нагрузки близка к максимальной. Обучающийся повторяет соответствующие упражнения несколько раз. В различных вариантах при повторениях нагрузка не меняется, но варьируется длительность интервалов отдыха.

- Повторно-темповой метод предусматривает преодоление нескольких отрезков определенной длины, соответствующей соревновательной дистанции. Скорость определяется планируемыми изменениями функционального состояния спортсмена. Интервал отдыха должен быть достаточно продолжительным, чтобы обеспечить возможность восстановления перед следующим повторением. Эта работа, где спортсмену приходится проявить максимум волевых усилий для продолжения тренировки. Анаэробная направленность определяет недостаточность восстановления за время отдыха, поэтому число повторений не превышает 3-5 раз. Учебно-тренировочное занятие используется для выработки чувства времени, скорости и темпа на дистанции, ее применяют на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

#### ***4.4.6. Техническая подготовка.***

Техническая подготовка направлена на формирование у обучающегося двигательных навыков в избранном виде спорта. Многократное повторение одних и тех же движений, приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов. Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у обучающегося. Специальная техническая подготовка направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники обучающегося. Для обучающихся разной

квалификации существуют достаточно точные критерии оценки специальной технической подготовленности.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно разделить на две основные стадии:

1. Стадию «базовой» технической подготовки;
2. Стадию углубленного технического совершенствования.

#### ***4.4.7. Методика формирования техники***

При формировании нового двигательного навыка можно выделить несколько этапов:

- а) разучивание технического приема в расчлененном виде, то есть выполнение упражнения по частям;
- б) выполнение приема целиком, но в упрощенных условиях;
- в) закрепление или стабилизация навыка. Это достигается многократным повторением упражнения в различных вариантах;
- г) выполнение приема в реальных и в усложненных условиях. Это способствует формированию такого важного для технической подготовки качества, как «помехоустойчивость»;
- д) окончательное формирование навыка происходит после закрепления этого двигательного действия в соревновательных условиях.

#### ***4.4.8. Тактическая и психологическая подготовка***

Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Цель, которую ставит тренер-преподаватель перед обучающимися, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Включаются в учебно-тренировочное занятие отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить учебно-тренировочные занятия в любую погоду (оттепель, мороз). Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества и грамотно распределять свои силы. Если же трудности невозможно смоделировать на учебно-тренировочном занятии, то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Для правильной оценки возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоции, дает уверенность в своих силах.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *Вербальные (словесные)* - лекции, беседы, доклады; идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

- *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. 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 обучающихся 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 совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у обучающегося возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель 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. В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включить упражнения, способствующие совершенствованию различительной чувствительности движений по времени, пространственной чувствительности и различительной чувствительности по усилию. Данный комплекс мероприятий, включаемых в учебно-тренировочный процесс, позволит выработать у конькобежцев способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности.

*Тактическая подготовка* – это обучение конькобежца правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Она состоит из двух главных частей: теоретической и практической тактической подготовки каждого конькобежца. Надо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых:

- рассказывать конькобежцам о различных тактических вариантах бега для достижения победы;
- показывать видеосъемки тактики бега самого конькобежца, а также других конькобежцев (правильно, неправильно, хорошо - плохо, ошибки);
- изучать тактику бега своих главных соперников, собирать на них досье;
- заставлять конькобежца решать теоретические и тактические задачи: «Что ты будешь делать, если...?».

Практическая тактическая подготовка — это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактики бега во время тренировочных занятий, контрольных стартов и в основных соревнованиях. Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий конькобежным спортом и выступления в соревнованиях.

#### **4.5. Учебно-тематический план приведен в *Приложении № 5***

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт» учитываются учреждением, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

5.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду

субъекта Российской Федерации по виду спорта «конькобежный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конькобежный спорт» не ниже всероссийского уровня.

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной Программы**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «Конькобежный спорт» проводятся в Ледовом дворце «Байкал», находящийся у Учреждения на праве оперативного управления. Объект обеспечен:

- ледовым полем;
- конькобежной ледовой дорожкой;
- спортивным игровым залом;
- беговым залом;
- кардиозалом;
- тренажерным залом;
- раздевалками, душевыми;
- медицинским пунктом,

Все обучающиеся обеспечиваются:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (*Приложение № 6, таблицы № 1, 2*);

- спортивной экипировкой (*приложение № 7, таблицы № 1, 2*);

обучающиеся обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обучающиеся обеспечиваются питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

### **6.2. Кадровые условия реализации Программы.**

#### ***6.2.1. Укомплектованность педагогическими кадрами.***

Укомплектованность педагогическими кадрами по виду спорта «Конькобежный спорт» на 01.01.2023г. составляет 100%. В настоящее время в Учреждении работает три тренера-преподавателя по конькобежному спорту.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н. Тренеры-преподаватели имеют высшее

профессиональное образование.

### **6.2.2. Уровень квалификации педагогических кадров.**

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н. Тренеры-преподаватели имеют высшую квалификационную категорию.

### **6.2.3. Непрерывность профессионального развития педагогических кадров.**

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивает рост профессиональной компетентности, соответствующей современным требованиям;

Одним из способов реализации непрерывного образования тренеров-преподавателей являются курсы повышения квалификации. Согласно Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" тренер-преподаватель, осуществляющий руководство прохождением лицами спортивной подготовки обязан не реже одного раза в четыре года проходить повышение квалификации (ст. 34.3 закона).

## **VII. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной Программы**

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-методической средой, включающей:

- комплекс информационных ресурсов;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных технологий, обеспечивающих подготовку в современной информационной среде.

Функционирование информационно-методической среды в Учреждении обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами являются:

- информационно-методические ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-методические ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-методические ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность Учреждения (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Важной частью является официальный сайт Учреждения в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых Программах, материально-техническом обеспечении и др.

Информационно-методическая среда Учреждения, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку;
- планирование методической деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов Программы;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников Программы;

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 995.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по виду спорта «Конькобежный спорт». - М.,: Советский спорт, 2006-128с.
3. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», Министерство просвещения РФ, ФГБУ «ФЦОМО ФВ» от 06.02.2023г., М.-2023-61с.
3. Аграненко В.С., Залесский М.З., Панов Г.М. Состояние сердечно-сосудистой системы конькобежцев многоборцев в зависимости от особенностей тренировочного процесса. / ТиПФК, 1982. - №2.
4. Богданова Л.А. Соотношение тренировочных нагрузок юных конькобежцев на этапе начальной спортивной специализации. / Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1994. – 26 с.
5. Бахрах И.И. Докторович А.М. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев. / ТиПФК, 2000, - №9. – С. – 35-37.
6. Гречман В.В. распределение тренировочных нагрузок скоростно-силового характера в подготовительном периоде высококвалифицированных конькобежцев спринтеров. / Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1993. – 23 с.
7. Золотарская И.Б. Оценка перспективности юных конькобежцев на этапе предварительной и специализированной подготовки. / Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1991. – 25 с.
8. 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.

9. Конькобежный спорт: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / Сост. Кубаткии В.П. - М.: Госком РФ по ФК и туризму, 1996. - 270 с.
10. Набатникова М.Я., Филинкова Л.Г. Особенности нагрузок соревновательных упражнений юных конькобежцев. / ТиПФК, 1986. - № И, С. 22- 24.
11. Окишев М.Б., Хоружев А.Г., Левнер Л.С. Комплексное обследование функционального состояния конькобежцев с использованием метода периодаграммы. / ТиПФК, 1978. - № 3.
12. Некоторые проблемы подготовки конькобежцев и фигуристов / Сборник статей. / М.: РИО ГЦОЛИФК, 2000. - С. 36-57.
13. Особенности методики скоростно-силовой подготовки юных конькобежцев. / ТиПФК, 1984. - № 4. - С. 36.
14. Рубанович В.В. Функциональные показатели организма юных конькобежцев 10-14 лет при различных режимах двигательной активности: / Автореф. дне. канд. пед. наук. - Томск, 1992. - 31 с.
15. Смирнова П.В. Экспериментальное обоснование методики многоборий подготовки женщин-конькобежек в период «ледовой» подготовки: / Автореф. дне. канд. пед. наук. - Ленинград, 1977. - 22 с. 32
16. Фокичев С.Р., Инкин В.Л., Плахтенко В.Л. Исследование скоростных возможностей конькобежцев-спринтеров с целью повышения их соревновательной надежности. / ТиПФК, 1989. - № 12.-С. 30-32.
17. Чайкин В.Л., Чайкин В В. Вопросы техники скоростного бега на коньках по повороту. / ТиПФК, 1988. - № 1. - С. 30-33

### **Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
2. Российское антидопинговое агентство [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru);
3. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en/>;
4. Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/>;
5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic>.
6. Союз конькобежцев России <https://www.russkating.ru>
7. Спорт и здоровье - [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru) ;
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
9. Теория и методика физической культуры и спорта - [www.fizkulturai sport.ru](http://www.fizkulturai sport.ru)
10. Спортивный обозреватель - [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«конькобежный спорт», утвержденной приказом  
директора ОГБУ ДО «СШОР «Сибскана»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. № \_\_\_\_

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	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									
		6	8	10-12-14		16-18		24	28		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		1,5-2	2	3		3		4	4		
		Наполняемость групп (человек)									
		от 12-25		от 10-14				от 4-10		от 2-8	
		1.	Общая физическая подготовка	138	159	194	218	204	208	197	225
2.	Специальная физическая подготовка	34	62	62	112	153	166	308	349	422	
3.	Спортивные соревнования	-	5	10	12	22	33	37	75	146	
4.	Техническая подготовка	22	33	42	50	61	67	94	150	87	
5.	Тактическая подготовка	-	-	10	12	15	17	19	75	131	
6.	Теоретическая подготовка	106	141	146	154	175	200	112	100	58	
7.	Психологическая подготовка	0	0	10	12	15	17	19	50	87	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	8	10	12	12	17	19	25	29	

9.	Инструкторская практика	-	-	5	12	12	25	28	37	73
10.	Судейская практика	-	-	16	12	22	25	28	37	73
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	8	10	12	15	17	19	50	87
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	5	6	22	40	56	75	87
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	832	936	1248	1456

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«конькобежный спорт», утвержденной приказом  
директора ОГБУ ДО «СШОР «Сибскана»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. № \_\_\_\_

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	Обеспечение безопасности	Беседа о безопасности при занятиях на горнолыжной трассе	сентябрь-октябрь
		Профилактические беседы: «Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях»	В течение учебного года
		«Неделя безопасности» Беседа на тему: «Профилактика травматизма и несчастных случаев на дорогах»	декабрь
	Информационная агитация	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся	по окончанию соревнований
	Формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств	Профилактические беседы о формировании неприятия идеологии привитии традиционных духовно-нравственных ценностей	октябрь
		Профилактические беседы по теме: «Противодействие идеологии терроризма и экстремизма»	сентябрь
	Здоровый образ жизни	Цикл бесед о вреде курения, алкоголя, наркомании	февраль, август
		Участие в спортивно-массовых мероприятиях города: - «Лыжня России»; - Всероссийский день бега «Кросс наций»	По назначению
	Патриотическое воспитание	Традиционные мероприятия, посвященные: - Дню защитника Отечества; - День труда	февраль май
		Беседа на тему «История флага Российской Федерации»	июнь
		Проведение встречи с именитыми спортсменами, тренерами и ветеранами спорта	март
		Посещение музея «Спортивная слава Приангарья»	апрель
		Торжественное возложение цветов к Вечному Огню, памяти	9 мая

		погибшим в Великой Отечественной Войне».	
		День флага «Сибсканы»	ноябрь

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«конькобежный спорт», утвержденной приказом  
директора ОГБУ ДО «СШОР «Сибскана»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. № \_\_\_\_

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»  Проверка лекарственных препаратов	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. (Тренер называет 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной работы дома.)

			Сервис по проверке препаратов на сайте РАА РУСАДА <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	Семинар для спортсменов и тренеров - «Виды нарушений антидопинговых правил»		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1-раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«конькобежный спорт», утвержденной приказом  
директора ОГБУ ДО «СШОР «Сибскана»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. № \_\_\_\_

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки**

*Таблица №1*

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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 2000 м	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 №2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>17. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество 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
<b>18. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	4.30
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
до трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**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 №3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.40
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.50	-
<b>3 Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
<b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>				

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

Таблица №4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	количество раз	не менее	
			36	15
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на роликовых коньках 2000 м	мин, с	не более	
			5.04	5.30
2.2.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			26	23
<b>3 Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)</b>				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Приложение № 6  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«конькобежный спорт», утвержденной приказом  
директора ОГБУ ДО «СШОР «Сибскана»  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ 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	Патроны для стартового пистолета	штук	500
13	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	1
14	Роликовые рамы 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 95x100 мм, 95x115 мм, 95x125 мм разных цветов)	комплект	3
23	Пружины 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	Лезвия для шорт-трека	пар	12

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

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				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	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	штук	на обучающегося	-	-	1	5	2	5	2	5

	спорта										
8	Лезвия беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
9	Пружины 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

Приложение № 5  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«конькобежный спорт», утвержденной приказом  
директора ОГБУ ДО «СШОР «Сибскана»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. № \_\_\_\_

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	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	≈ 200	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	≈ 200	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 переходный 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 восстановительных средств.
	...		...	...
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

	структурное ядро спорта			Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный 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
...	...	...	...	...

Приложение № 7  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«конькобежный спорт», утвержденной приказом  
директора ОГБУ ДО «СШОР «Сибскана»  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. № \_\_\_\_

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

№ п/п	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»			
2	Ботинки для конькобежного спорта	пар	12
3	Защита голени	пар	12
4	Защита шеи	штук	12
5	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	12
6	Перчатки непрорезаемые	штук	12
7	Шлем	штук	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»			
8	Ботинки для шорт-трека	пар	12
9	Защита голени для шорт-трека	пар	12
10	Защита шеи для шорт-трека	штук	12
11	Защитные манжеты области лодыжек	пар	12
12	Комбинезон для шорт-трека	штук	12
13	Перчатки непрорезаемые для шорт-трека	пар	12
14	Шлем для шорт-трека	штук	12

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки				Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания 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	количество	срок эксплуатации						
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 не прорезаемые	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

