

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Олимпия»
города Кирово-Чепецка Кировской области

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ № «Олимпия»
г. Кирово-Чепецка
Пр. № 12 от « 29 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО СШ «Олимпия»
г. Кирово-Чепецка
О.С. Сафроненкова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА:
КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ**

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 995)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Автор-составитель:
*Тришарова - Кривоша -
Байбеевский состав*

г. Кирово-Чепецк
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Общие положения**
 - 1.1 Общая информация
 - 1.2 Цель программы
- 2 Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**
 - 2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
 - 2.2 Объем Программы
 - 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
 - 2.4 Годовой учебно-тренировочный план
 - 2.5 Календарный план воспитательной работы
 - 2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
 - 2.7 Планы инструкторской и судейской практики.
 - 2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.
- 3 Система контроля**
 - 3.1 Требования к результатам прохождения Программы
 - 3.2 Оценка результатов освоения Программы
 - 3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.
- 4 Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**
 - 4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
 - 4.2 Учебно-тематический план
- 5 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**
- 6 Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**
 - 6.1 Материально-технические условия реализации Программы.
 - 6.2 Кадровые условия реализации Программы.
 - 6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.
- 7 Заключение**

1. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по конькобежному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Министерством спорта России от 16.11.2022 № 995 (далее – ФССП) разработан в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – конькобежный спорт
(номер-код 045 000 3 6 1 1 Я)

дистанция 100 м	045	001	3	8	1	1	Я
дистанция 300 м	045	003	3	8	1	1	Я
дистанция 500 м	045	005	3	6	1	1	Я
дистанция 500м+500 м	045	036	3	8	1	1	Я
дистанция 1000 м	045	006	3	6	1	1	Я
дистанция 1500 м	045	007	3	6	1	1	Я
дистанция 3000 м	045	009	3	6	1	1	Я
дистанция 5000 м	045	010	3	6	1	1	Г
дистанция 10 000 м	045	011	3	6	1	1	М
масстарт 10 кругов	045	004	3	8	1	1	Н
масстарт 16 кругов	045	002	3	6	1	1	Л
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. x 400м)	045	019	3	8	1	1	Я
эстафета смешанная (4чел. x 400м)	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
групповой забег 40 000 м	045	034	3	8	1	1	М

Программа разработана МАУ ДО СШ «Олимпия» г. Кирово-Чепецка (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт», утвержденной приказом Министерством спорта Российской Федерации от 19.12.2022 г № 1269, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки

спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта, (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

Данная программа является приспособленной к деятельности МАУ ДО СШ «Олимпия» г. Кирово-Чепецка.

1.2 Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основные задачи реализации программы по этапам спортивной подготовки:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «конькобежный спорт»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейшей спортивной подготовки.

2) на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям видом спорта «конькобежный спорт»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладения навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных соревнованиях на третьем – пятом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «конькобежный спорт»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья обучающихся.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирования мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирования навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а так же соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требованием мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «конькобежный спорт»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Конькобежный спорт (скоростной бег на коньках) – олимпийский вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определённую дистанцию на льду 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 – классическое, спринтерское.
- на отдельных дистанциях, включая масс-старт, командный забег, командный забег – спринт, групповой забег.

Многоборье классическое – 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. Командный забег – спринт. Старт и финиш располагаются, как и в командном забеге на финишной линии дистанции 1000м. Если в забеге принимает участие 2 команды, вторая стартует и финиширует с противоположной стороны (в середине переходной прямой). Спортсмен, закончивший лидирование, сначала должен уйти наружу, пропустив партнеров по команде, а затем переместиться на разминочную дорожку, не создавая помех другим участникам забега. Заключительный круг дистанции пробегает участник, финишируя за всю команду в одиночку.

Масс-старт проводится на соревновательной дорожке, которая представляет собой одно пространство, без выделения отдельных соревновательных дорожек. Старт осуществляется на финишной линии дистанции 1000м. На протяжении первого круга необходимо двигаться без резких ускорений, после прохождения первого круга должен быть дан характерный звуковой сигнал. С этого момента участникам разрешены ускорения для занятия лучшей позиции. Соревнования в дисциплине масс-старт проводятся на дистанции 10 кругов, либо 16 кругов.

Современная система подготовки обучающихся конькобежного спорта сформировалась в процессе длительного развития теории вида спорта и применения ее на практике. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий учебно-тренировочного и соревновательного процессов, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности обучающегося к высоким спортивным достижениям.

Система спортивной подготовки по конькобежному спорту – это единая организационная структура, обеспечивающая:

- преемственность задач, средств, методов и форм подготовки обучающихся всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение процессов учебно-тренировочных занятий, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов	Возрастные границы лиц,	Наполняемость
-----------------------------	------------------------	-------------------------	---------------

	спортивной подготовки (лет)	проходящих спортивную подготовку (лет)	(человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (п. 4.1. Приказа № 634)
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Спортивная борьба» (п. 36 и п. 42 Приказа №1144П).

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций, (п. 4.2. Приказа № 634)

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (п. 4.3. Приказа № 634).

2.2 Объем программы

Объем программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки, (п. 46 Приказа № 999)

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- 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, (пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)

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 часов, (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи съездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп. 3.7. Приказа № 634)

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, (пп. 3.8 Приказ № 634)

Учебно-тренировочные мероприятия

Указаныс учетом приложения № 3 к ФССП по виду спорта.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов), (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

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 подготовки	Учебно–тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
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
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
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 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация 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, (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту), (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

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;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, (п. 4 главы III ФССП по виду спорта)

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (п. 5 главы III ФССП по виду спорта).

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании, (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (п. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации, (пп. 3.4 Приказа № 634).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), (п. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации (п. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся, *(п. 3.1 Приказа № 634)*

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), *(п. 3.2 Приказа № 634)*

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и 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, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия, *(п. 3.3 Приказа № 634)*

Примерный годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 6.

Таблица 6.

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		12-25	12-20	10-14	10-12	4-6
		Соотношение видов спортивной подготовки в часах (min-max)				
		1.	Общая физическая подготовка	131-175	141-187	213-277
2.	Специальная физическая подготовка	52-69	94-125	140-204	233-309	343-412
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5-6	9-13	16-22	22-28	52-62
4.	Техническая подготовка	42-56	59-79	99-146	123-168	198-237
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	26-37	44-56	104-125
6.	Инструкторская и судейская практика	2-3	3-4	16-29	36-47	62-75
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	2-3	6-8	10-15	22-28	42-50
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248

2.6. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (*п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Главной задачей в занятиях обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающегося во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание *дисциплинированности* следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия участия в соревнованиях четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала учебно-тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с обучающимися необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с обучающимися все более важное значение приобретает *интеллектуальное* воспитание, основными задачами которого являются: овладение ими специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. На этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждений. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающихся.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающегося должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественно у обучающегося, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется воспитанником систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение обучающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающийся развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одно из важных задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств обучающегося.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с воспитанниками, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на учебно-тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед обучающимися, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с воспитанниками устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно – психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки обучающегося.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание занимающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
3.3.	Воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию	Организация и проведение субботников по уборке территории прилегающей к спортивной школе.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	В течение года

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

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, (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

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 организациями, (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и их персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену в внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайте РАА «РУСАДА».

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	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Футбол». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

2.7 Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из важнейших задач Организации – подготовка детей к роли помощника тренера-преподавателя, участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах совершенствования спортивного мастерства и на учебно-тренировочном этапе согласно типовому годовому плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы отделения по конькобежному спорту;
- проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;
- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;
- организацию и судейство районных и городских соревнований по конькобежному спорту.

Привлечение конькобежцев старших учебно-тренировочных групп не должно носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером-преподавателем. Они обязаны вести в своих журналах специальный учет инструкторской и судейской практики обучающихся.

Оканчивающие занятия в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, судьи на повороте, судьи на переходе.

Выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Судейская практика:

Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (первенство СШ, первенство Кировской области, Межрегиональные спортивные соревнования в рамках которых предусмотрено:

- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;
- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;

Инструкторская практика:

Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование навыков наставничества;
- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;

Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях):

Участие в:

- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;
- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов):

Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:

- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;
- развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;
- правомерное поведение болельщиков;
- расширение общего кругозора обучающихся.

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

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

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
----------------------------	-------------	------------------

Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (зг. 42 Приказа № 1144н).

3. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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 самоконтроля:

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

- изучить антидопинговые правила:

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования первом, втором и третьем году:

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъектов Российской Федерации, начиная с четвертого года:

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

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи:

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конькобежный спорт»:

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях:

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

4) На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности:

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. 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.

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная и итоговая аттестация обучающихся, а также результаты участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МАУ ДО СШ «Олимпия» Кирово-Чепецка, утверждённого приказом директора. Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с годовым календарным планом СШ, утверждаемым приказом директора.

При наличии объективных и уважительных (документально подтвержденных) причин, негативно сказавшихся на итогах аттестации (не прохождение Программы в полном объеме по причине продолжительной болезни обучающегося, получения им травм, и др.) По ходатайству тренера-преподавателя обучающегося и на основании оформленного решения тренерского совета СШ обучающимся может быть предоставлена возможность:

повторной аттестации с отложенным сроком не более одного месяца;

перевода на следующий этап спортивной подготовки при наличии спортивного результата, показанного на официальных спортивных соревнованиях в течение отчетного года, и превышающего уровень спортивной квалификации, установленный для года соответствующего этапа, не менее чем на один спортивный разряд.

повторного прохождения обучения на соответствующем этапе спортивной подготовки, но не более одного года, при следующих условиях: отсутствие пропусков учебно-тренировочных занятий без уважительных причин, активное участие в мероприятиях, спортивных соревнованиях СШ.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Оценка технико-тактической подготовки занимающихся осуществляется на основании критериев, утвержденных Единой всероссийской спортивной классификацией. Выполнение разрядных норм и разрядных требований позволяет переводить обучающихся с этапа на этап спортивной подготовки. Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Конькобежный спорт» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6.2	6.4	6.0	6.2
1.2	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11.9	12.4	11.5	12.0
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5	Челночный бег 3*10 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
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			480	470	500	490
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3	Бег на 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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.3.	Бег на 1500 м	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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.40
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.50	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8.2	9.6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на роликовых коньках 2000 м	мин. с	не более	
			5.04	5.30
2.2.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			26	23
3 Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта «Конькобежный спорт»

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

спортивной

Этап начальной подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов по годам обучения		
		1	2	3
1	Теоретическая подготовка	10	13	15
2	Практическая подготовка	3	5	8
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	170	215	233
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	52	58
5	Специальная подготовка (совершенствование и тренировка в беге на коньках - СП)	13	14	20
6	Участие в соревнованиях и контрольных испытаниях по ОФП, СФП, СП	2	4	10
7	Инструкторская и судейская практика	6	4	10
8	Восстановительные мероприятия	6	5	10
	ВСЕГО часов:	260	312	364

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

Научно-организованные и методически грамотно построенные занятия приведут к укреплению здоровья и правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию двигательных способностей конькобежцев. При ознакомлении с основами техники физических упражнений и техники бега на коньках определяется степень пригодности к скоростному бегу на коньках и перспективы роста в данном виде спорта.

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 обучающегося: моторной оперативности, координационных, силовых качеств и выносливости.

В системе физического воспитания имеют место следующие типы занятий.

Тренировка общей физической подготовки, направленные на укрепление здоровья людей, их разностороннее физическое развитие и формирование жизненно необходимых двигательных навыков.

Тренировка спортивной подготовки, направленные на развитие и совершенствование у занимающихся двигательных способностей, и формирование навыков в спортивной деятельности на достижение высоких спортивных результатов.

Тренировка профессионально-прикладной физической подготовки, направленные на формирование и совершенствование у занимающихся специальных физических качеств, знаний, умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности.

Тренировка лечебной физической культуры, направленные на восстановление здоровья и двигательных функций после травм и заболеваний.

Основы знаний на этапе начальной подготовки:

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у занимающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды в различные периоды занятий конькобежным спортом. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.

Техника безопасности при занятиях беговыми коньками: на улице, в спортивном зале.

Техника падения. Самостраховка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Типы простых и беговых коньков. Выбор коньков и ботинок. Чехлы на коньки. Правила выхода на лед.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки:

ОРУ без предметов.

Упражнения с предметами:

со скакалкой - прыжки на месте и с продвижением вперед в различном темпе;

с набивными мячами из различных исходных положений, толчки набивного мяча, броски набивного мяча двумя руками снизу, из-за спины, перебрасывание из руки в руку. Подбрасывание мяча вверх с поворотом на 180° и на 360°.

ОРУ на гимнастической стенке.

Упражнения силового характера: приседания с отягощением и без; выпрыгивания из полного приседа, подтягивание, упр. для развития силы рук с гантелями, с амортизатором, упражнения для косых и прямых мышц живота, для мышц задней поверхности бедра, упр. для укрепления мышц плечевого пояса, круговая тренировка. Основное отягощение - собственная масса тела.

Элементы легкой атлетики: специальные беговые упражнения, кроссовая подготовка, бег на короткие дистанции 30 м., 60 м., 100 м., прыжки в длину с разбега, с места, тройной прыжок, многоскоки, бег на 1000 м., 1500 м., эстафеты с предметами и без.

Упражнения на гибкость: маховые движения руками и ногами, пружинящие наклоны вперед и назад, упражнения в парах, пружинящие выпады и т.д. Подвижные и спортивные игры:

Игры, направленные на воспитание ловкости - «Салки», «Колдуны», «День и ночь», «Защита товарища».

Игры, направленные на воспитание быстроты - «Вызов номеров», «Салочки», «Скакалки».

Игры, направленные на развитие силы - «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Втяни в круг».

Игры, направленные на развитие выносливости - «Не давай мяч водящему», баскетбол, волейбол, футбол (по упрощенным правилам).

Специальная физическая подготовка (этап начальной подготовки)

Ходьба на носках, внешних сторонах стопы, вращательные движения. Приседания на одной, двух ногах, прыжковые упражнения. Посадка конькобежца. Имитация бега на коньках (в зале) на месте, с продвижением. Работа рук при беге по прямой, при беге по повороту. Имитация без рук. Имитация передвижения по повороту.

Обучение катанию на коньках (этап начальной подготовки). Упражнения на коньках: поза конькобежца на месте и в движении, отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же, но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. Маховые движения рук, бег по прямой с маховыми движениями рук. Совершенствование координации работы ног с работой рук.

Упражнения на равновесие: небольшой разбег, скольжение на двух коньках стоя с положениями рук: небольшой разбег, посадка конькобежца, скольжение по прямой, слегка приседая и разводя, коньки в стороны до ширины плеч и сводя их в исходное положение; перенос веса тела с одной ноги на другую при скольжении по прямой.

Торможение. Притормаживание правым или левым коньком «полуплугом»; остановка «полуплугом» и «плугом».

Простейшие повороты на коньках. Повороты в движении «дугой», на двух коньках приставными шагами. Чередование приставных шагов со скольжением на двух коньках (в правую и левую сторону).

Упражнения для совершенствования катания на коньках. Кто дальше проскользит с небольшого разбега на двух коньках, на одном правом (левом) коньке с различными положениями рук, стоя и в посадке, в приседе. Движение группой в колонне по одному - «змейка», с объездом препятствия, катание парами. Катание по кругу. Бег по кругу с преследованием.

Подвижные игры на льду: «Скольжение в равновесии», «Кто дальше?», «Самокат», «Воротца», «Бег цепью», «Салки на льду», «Карусель».

Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов по годам обучения				
		1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка	20	22	30	43	50
2	Практическая подготовка	35	33	40	45	52
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	300	340	360	390	420
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	80	90	95	98	100
5	Специальная подготовка (совершенствование и тренировка в беге на коньках - СП)	60	60	70	70	76
6	Участие в соревнованиях и контрольных испытаниях по ОФП, СФП, СП	10	10	10	10	10
7	Инструкторская и судейская практика	7	8	9	10	10
8	Восстановительные мероприятия	8	9	10	10	10
	ВСЕГО часов:	520	572	624	676	728

Основы знаний на учебно-тренировочном этапе 1-2 года:

Развитие конькобежного спорта в России. История конькобежного спорта в России. Выступление советских и российских спортсменов на соревнованиях различного уровня. Советские и Российские конькобежцы — чемпионы мира и Олимпийских игр.

Гигиенические знания и навыки. Личная гигиена юного конькобежца. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Ведение спортивного дневника - основная форма учета контроля. Травмы, их причины и профилактика. Травмы, связанные с нарушением дисциплины на катке: с неопрятностью одежды; плохим состоянием льда, состоянием коньков и слабой подготовленностью.

Действие низкой температуры. Обморожение. Первая доврачебная помощь. Точка коньков. Инвентарь для точки коньков. Устройства станка. Процесс точки коньков. Снятие заусенец. Проверка работы. Чехлы для коньков. Правила соревнований. Классификация многоборий. Программы соревнований. Правила бега. Типы катков.

Общая физическая подготовка:

Повторение материала подготовительной группы. Дальнейшее совершенствование техники выполнения всех вышеупомянутых упражнений. Легкая атлетика. Обучение бегу, прыжкам, метаниям. Спортивные игры. Обучение технике, ознакомление с тактикой, правилами волейбола, баскетбола, футбола. Элементы велосипедного спорта. Катание по стадиону. Силовая подготовка. Повторение материала подготовительной группы.

Специальная физическая подготовка:

Приседания на двух, одной ноге, другая прямая вперед, в сторону или назад; поднимание ноги, согнутой в колене; подскоки на одной с энергичными махами другой, согнутой в колене; подскоки вперед на одной ноге, другая согнутая в колене назад. Многоскоки. Обучение технике ходьбы пригибным шагом вперед, вперед в сторону с маховыми движениями рук, с руками за спиной. Прыжок колени к груди на каждый 3-ий беговой шаг. Бег по лестнице правым и левым боком, скрестным шагом. Упражнения для развития равновесия: ходьба и прыжки в различных положениях по нарисованной линии; ходьба в посадке конькобежца, фиксация положения ног при отталкивании (нога свободная в стороне), при свободном скольжении (свободная нога сзади). Упражнения на расслабление. Релаксационные упражнения.

Обучение катанию на коньках:

Восстановление навыков катания на коньках. Повторение упражнений подготовительной группы.

Упражнения в движении: пружинистые глубокие приседания, с махами руками: скольжение в равновесии по разметке на двух и одном коньке с различными положениями рук.

Обучение бегу со старта. Стартовая поза. Первые шаги со старта. Работа руками и переход в бег по прямой. Старт группой, парами на разные сигналы. Бег со старта на 15-20 м.

Обучение технике бега по повороту. Скольжение по кругу малого радиуса в левую сторону, переступая правым коньком через носок левого и ставя его на внутреннее ребро, левый конек - носком из круга на наружное ребро, руки помогают сохранять равновесие: «самокат» - скольжение по малому радиусу круга на левом коньке, отталкиваясь правым коньком в сторону.

Игры на льду: «Слалом», «Салки», «Паровозик», «Попробуй догони», «Над городками», «Собери скорее», «Круговые змейки», «Набрасывание колец».

Эстафеты на 20-30 м. Бег на 50-60 м. группой на выявление победителя. Бег на 50, 60, 100 м. в парах на время. Предлагаемые игры и эстафеты можно проводить на малых площадях и на любых коньках.

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов по годам обучения		
		1	2	3
1	Теоретическая подготовка	30	26	20
2	Практическая подготовка	914	1087	1246
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	308	305	393
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	180	265	280
5	Специальная подготовка (совершенствование и тренировка в беге на коньках - СП)	426	517	573
6	Участие в соревнованиях и контрольных испытаниях по ОФП, СФП, СП	110	115	120
7	Инструкторская и судейская практика	10	10	10
8	Восстановительные мероприятия	40	50	60
	ВСЕГО часов:	1104	1288	1456

Возраст 18—20 лет приходится на этап спортивного совершенствования. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти, заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

Важность этапа подготовки конькобежцев юниорского возраста обусловлена тем, что начало периода приходится на зону первых больших успехов, а окончание - на зону оптимальных возможностей. В конькобежном спорте средний возраст, когда спортсмен начинает устойчиво показывать высокие результаты, приходится на 21-25 лет, причем для достижения таких результатов необходимо затратить 6-8 лет целенаправленной тренировки.

На этапе спортивного совершенствования, или этапе углубленной специализации, наблюдается выраженное повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, их все более специализированный характер и соразмерность развития дистанционной подготовленности многоборцев и спринтеров. Модельные характеристики соревновательной деятельности сближаются с характеристиками лучших спортсменов мирового класса по показателям критической и пороговой скорости. 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 и интенсивности 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. Здесь особенно важно оптимизировать соотношение тренировочных нагрузок по их направленному воздействию на биоэнергетические источники спортсмена в соответствии с зонами относительной мощности.

Наиболее эффективной формой построения учебно-тренировочного занятия для обучающихся этой группы является комплексная форма. Комплексная форма предусматривает одновременное (в рамках одного тренировочного занятия или микроцикла), или параллельное (на более длительных этапах подготовки) решение 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 занятия в период между разными по значимости стартами. Локальные учебно-тренировочные задачи решаются путем последовательного применения микроциклов с различным тренирующим воздействием на обучающего.

Объем средств общефизической подготовки в процентах уменьшается от 1-го года обучения к 3-му с 42% до 32%. Объем нагрузок специальной подготовки - возрастает с 39,8 до 45,9%, а специально-физической направленности соответственно с 16,8% до 22,5%. Объем нагрузок в I зоне интенсивности постепенно уменьшается с одновременным увеличением времени работы в остальных зонах интенсивности. Объем работы креатин фосфатного характера в V зоне интенсивности остается в пределах 1,5-2,5% от всего времени, затраченного на подготовку. Особенно внимательно следует относиться к планированию объемов гликолитической нагрузки (IV зона интенсивности). Объем такой работы выполняется, как правило, в пределах 3,5-10,5 % по всем годам обучения. Работа гликолитической направленности в наибольшей мере реализуется в специфических условиях при беге на коньках.

Блоки учебно-тренировочных заданий по развитию физических качеств конькобежцев включают в себя набор комплексов физических упражнений, подвижных и спортивных игр. Применение разнообразных упражнений, игровых заданий, их чередование и проведение занятий игровым методом позволяют достичь желаемого результата, повысить эффективность занятий. Каждый блок на развитие того или иного физического качества содержит ряд 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 обучения в группах спортивного совершенствования. Для эффективного воздействия учебно-тренировочными нагрузками на энергетические показатели, определяемые мощностью преобразования энергии, емкостью, 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.

4.2. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовки	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения\свыше одного года обучения:	~ 120\180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~13\20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры 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 техники их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~14\20	июнь	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 зачёта 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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения\свыше трёх лет обучения:	~ 600\960		
	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.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~70\107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Квалификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. основы техники вида спорта	~70\107	май	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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	~ 1200	
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного		~ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы

	спорта.			спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	~ 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. Понятие 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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	~ 600		
	Физическое, патриотическое, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~ 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	~ 120	октябрь	Специфически социальные функции спорт (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 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 структурное ядро спорта	~ 120	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 восстановительных средств.		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различных 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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки МАУ ДО СШ «Олимпия» г.Кирово-Чепецк по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт» основаны на особенностях вида спорта «конькобежный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «конькобежный спорт». по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

МАУ ДО СШ «Олимпия» г.Кирово-Чепецка обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленные ФССП.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоёмкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а так же порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие конькобежной ледовой дорожки;
- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
 - наличие раздевалок, душевых;
 - наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
 обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
 обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 обеспечение стадиона ледозаливочной машиной для качественной подготовки беговых дорожек по скоростному бегу на коньках, с искусственным способом намораживания льда при проведении тренировочных мероприятий и спортивных соревнований для обучающихся;
 обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ледозаливочная машина	штук	1
2.	Ведро для воды пластиковое (7-8 л)	штук	2
3.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	5
4.	Диск балансировочный	штук	3
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Жилет-утяжелитель	штук	6
7.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	3
8.	Камень для полировки лезвий	штук	3
9.	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	3
10.	Камень дополнительный для станка для выточки овала	штук	1
11.	Манжеты-утяжелители для ног	пар	5
12.	Микрометр конькобежный	штук	1
13.	Патрон для стартового пистолета	штук	500
14.	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	1
15.	Роликовая рама для конькобежного спорта	штук	12
16.	Станок для загиба лезвий	штук	1
17.	Фишки для разметки игрового поля	комплект	2
18.	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	12

19.	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»			
20.	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы «кляп»	штук	1
21.	Лезвия для конькобежного спорта	пар	12
22.	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	1
23.	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95x100 мм, 95x115 мм, 95x125 мм разных цветов)	комплект	3
24.	Пружина для конькобежных коньков системы «кляп»	штук	10
25.	Ручное табло для показа времени круга	штук	1
26.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	3
27.	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»			
28.	Велосипед спортивный	штук	2
29.	Велосипедный станок	штук	2
30.	Камера велосипедная	штук	4
31.	Ключи гаечные комбинированные	комплект	2
32.	Ключи шестигранные метрические	комплект	2
33.	Коврик гимнастический	штук	5
34.	Колесо роликовое запасное	штук	40
35.	Колокол судейский	штук	1
36.	Конус спортивный (20-25 см)	штук	10
37.	Лезвия для шорт-трека	пар	12
38.	Лейка пластиковая (7-8 л)	штук	2
39.	Лестница координационная	штук	3
40.	Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека	комплект	1
41.	Маты безопасности	комплект	1
42.	Мяч баскетбольный	штук	2
43.	Мяч волейбольный	штук	2
44.	Мяч футбольный	штук	2
45.	Напальчники для шорт-трека	комплект	12
46.	Нашлемники с номерами	комплект	1
47.	Огнетушитель углекислотный	штук	2
48.	Пояс штангиста	штук	3
49.	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	5
50.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1

51.	Секундомер электронный (до 0,01 с)	штук	3
52.	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	1
53.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	3
54.	Станок для прокатки лезвий	штук	1
55.	Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией	комплект	4
56.	Счетчик кругов электронный	штук	1
57.	Шпатель металлический	штук	2
58.	Эспандер-лента спортивная	штук	5

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 совершенствования 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 спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	5	2	5	2	5
8.	Лезвия беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
9.	Пружина для конькобежных коньков системы «клап»	штук	на обучающегося	-	-	-	-	4	1	8	1
10.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»											
11.	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
12.	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5

13.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	3	2	2
14.	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
15.	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
16.	Лезвия для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
17.	Напальчники для шорт-трека	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	2
18.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5

Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Организация обеспечивает условия для непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей в соответствии с законодательством.

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

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

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

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

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

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

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (приказ Минспорта России от 19 декабря 2023 года № 1269)
3. Всероссийский реестр видов спорта
4. Единая всероссийская спортивная квалификация
5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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» и формы медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»
6. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».
7. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист».

8. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916

9. Конькобежная секция в школе. - «Физкультура в школе». №8-12. 1986.

10. Эффективность обучения бегу на коньках. - «Физкультура в школе», №3. 1978.

11. Занятия по конькам в группах начальной подготовки ДЮСШ. - «Физкультура в школе». №10-11. 1988.

12. Уроки конькобежной подготовки в IV классе. - «Физкультура в школе», №10. 1989.

13. Вернем в наши школы коньки. - «Физкультура в школе». №8. 2007.

14. Материалы с различных Интернет-сайтов.

15. Васильковский Б.М. Планирование и контроль в годичном цикле подготовки юниоров // Конькобежный спорт. - М.: ФиС. 1980. - Вып. 2., с.26-32.

16. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС. 1985.

17. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС. 1988.

18. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС. 1977.

19. Михайлов В.В., Панов Г.М. Тренировка конькобежца многоборца / - М.: ФиС. 1975.-227 с.

20. Покровский А.А. Рекомендации по питанию спортсменов М., ФиС. 1975 г.

21. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учеб. для студ. вузов физ. воспит. и спорта. - Киев: Олимпийская литература, 1997, - 584 с.

22. Румянцев Г.Г. Методы и средства психологической подготовки спортсменов: метод, пособие / Г.Г.Румянцев. В.А.Пономарев. - Челябинск: УралГАФК. 2003. - 233 с.

23. Современные методологические тенденции подготовки квалифицированных конькобежцев: учеб. пособие / Т.В.Бондарчук, С.В.Бажанова, Г.Е.Медведева, О.Е.Мотузка. - Челябинск: УралГАФК. 1997.-356с Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно- силовых качеств в циклических видах спорта// Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт. № 1. 2003 . Дополнительная литература

24. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., ФиС. 1981 г.

25. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -М.: ФиС. - 1980. - 136 с.

26. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980.-199 с. Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами М., ФиС, 1979.

27. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты М., издатель. «Лань». 2005 г.

28. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., ФиС. 1981 г.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

7. Заключение

Содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки определяется соответствующей образовательной программой, самостоятельно разработанной и утвержденной организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Представленный алгоритм составления дополнительных образовательных программ спортивной подготовки носит рекомендательный характер, создан с целью облегчить работу по разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Качественная разработка дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в рамках законодательного поля позволит более эффективно достичь поставленных перед образовательной организацией целей. Продуманная структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для образовательной организации позволит улучшить процесс, направленный на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствовать их спортивное мастерство и результативность в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.