

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1»**

603004, гор.Нижний Новгород, ул.Лоскутова, д.11, тел/факс: (831)295-65-62, E-mail: [atletikann@mail.ru](mailto:atletikann@mail.ru)

ИНН 5256038965, КПП 525601001, ОГРН 1025202267925

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО:  Педагогическимсоветом  МБОУ ДО КСШОР № 1  Протоколот12.01.2023г.№ 4 | УТВЕРЖДЕНО:  ПриказомМБОУ ДО КСШОР№ 1  От 12.01.2023г.№ 3 смо |

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки   
по виду спорта**

**«Конькобежный спорт»**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (утвержденного приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г. № 995)

Разработчики программы:

Рыжов А.О. – инструктор-методист МБОУ ДО КСШОР № 1, Мастер спорта России по конькобежному спорту.

Рыжова М.А.– член президиума Федерации конькобежного спорта Нижегородской области, Мастер спорта России международного класса по конькобежному спорту.

Срок реализации: 8 лет и более

Нижний Новгород

2023 год

**Оглавление**

1. Общие положения …………………………………………………………3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………………………5
3. Система контроля………………………………………………………...21
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)……….26
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам……………………………………………….41
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки………………………………………………….42

# Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
   по виду спорта «Конькобежный спорт» (далее – Программа)предназначенадля организации образовательной деятельности по спортивной подготовкев дисциплине «конькобежный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022г. № 995 (далее – ФССП).

Учебная программа по конькобежному спорту предусматривает несколько этапов:

* этап начальной подготовки – до 3 года;
* тренировочный этап (этап спортивной специализации) - до 5 лет;
* этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
* этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

1. ЦельюПрограммы является достижение воспитанниками спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; подготовка гармонично развитых спортсменов – кандидатов в сборные команды страны и региона для выступления на международных, всероссийских, межрегиональных, субъектных и муниципальных спортивных мероприятиях; формирование личности гражданина РФ посредством грамотно построенного многолетнего тренировочного процесса.

Конькобежный спорт (скоростной бег на коньках) - олимпийский вид спорта, в котором конькобежец стремится в условиях соревнования преодолеть регламентированную правилами дистанцию с максимально возможной для себя скоростью на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

Конькобежный спорт включает в себя две группы дисциплин:

* классический бег на коньках;
* шорт-трек.

Соревнования по конькобежному спорту проводятся по следующим дисциплинам:

* многоборье;
* по отдельным дистанциям, включая командную гонку преследования;
* спринтерские.

Дистанции многоборья: 500м, 15000м, 5000м и 10000м. За забег начисляются очки, победителем становится конькобежец, набравший наименьшую сумму очков.

Соревнования на отдельных дистанциях, включая командную гонку преследования: 500м, 1000м, 1500м, 3000м (только у женщин), 5000м и 10000м (только у мужчин). В командной гонке в забеге участвуют две команды по три спортсмена из команды. Они стартуют одновременно на противоположных сторонах дорожки с середины внутренней прямой. Женщины бегут 6 кругов, мужчины 8 кругов.

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

Участники соревнований, подразделяются на семь возрастных групп, для каждой из которых определены соответствующие дистанции бега:

1. супердетский - мальчики и девочки 8-9 лет;
2. детский - мальчики и девочки 10-11 лет;
3. девушки и юноши младшего возраста - 12-13 лет;
4. девушки и юноши среднего возраста - 14-15 лет;
5. девушки и юноши старшего возраста - 16-17 лет;
6. юниорки и юниоры - 18-19 лет;
7. мужчины и женщины 20 лет и старше.

Конькобежный спорт относится к циклическим видам спорта.

Тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объёмом работы, рассчитанным на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

# II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации этапов спортивной подготовки**  **(лет)** | **Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку**  **(лет)** | **Наполняемость**  **(человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 12-24 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5 | 12 | 10-20 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 | 4 и более\* |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 15 | 1 и более\* |

\*с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации

1. **Объем Программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

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

* учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные
* учебно-тренировочные мероприятия
* спортивные соревнования.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | - | | До 60 суток | | |

\*в соответствии с выделяемыми бюджетными ассигнованиями

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**Объем соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных  соревнований | Этапыигодыспортивнойподготовки | | | | | |
| Этапначальнойподготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап  спортивной  специализации) | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | Этапвысшего  спортивного  мастерства |
| Догода | Свышегода | Дотрех  лет | Свыше трех  лет |
| Контрольные | 2 | 3 | 6 | 9 | 10 | 9 |
| Отборочные | - | 1 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 3 | 5 | 12 |

1. **Годовой учебно-тренировочный план.**

К 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).

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

* Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации 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 спортивных соревнований.

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальнойподготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивнойспециализации) | | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Этапвысшегоспортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше трех  лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 12-24 | | 10-20 | | 4 и более | 1 и более |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 47-61 | 39-51 | 38-44 | 32-42 | 20-28 | 10-15 |
| 2. | Специальная физическаяподготовка (%) | 18-24 | 27-35 | 26-33 | 32-42 | 32-40 | 40-50 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 1-2 | 1-3 | 3-4 | 3-4 | 5-6 | 6-10 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 17-21 | 17-21 | 19-23 | 17-21 | 17-23 | 17-24 |
| 5. | Тактическая подготовка, теоретическаяподготовка, психологическая подготовка (%) | - | - | 5-7 | 5-7 | 9-13 | 10-14 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 5-6 | 5-6 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительныемероприятия, тестирование и контроль, (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 4-6 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

1. **Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направлениеработы | Мероприятия | Срокипроведения |
| 1. | **Профориентационнаядеятельность** | | |
| 1.1. | Судейскаяпрактика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;  - … | В течение года |
| 1.2. | Инструкторскаяпрактика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе;  - … | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  - … | В течение года |
| 2.2. | Режимпитания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительныепроцессыобучающихся**:  **-** 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. | **Патриотическоевоспитаниеобучающихся** | | |
| 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 |
| 4. | **Развитиетворческогомышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга вспорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: - проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены 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 допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. 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, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **План антидопинговых мероприятий** | | | | |
| Этап спортивной подготовки | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|  | 1.Вперёд, за победой! | «Честный поединок» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации | 1-2 раза в год  (Приложение №2) |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации (согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе) | 1 раз в год |
| Этап начальной подготовки | 3. «Запрещенный список»  «Терапевтическое использование» |  | Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации | 1 раз в месяц  (Приложение №3) |
|  | 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации (согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе) | По назначению |
|  | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1 |  | Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации | 1 раз в год |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации | 1-2 раза в год  (Приложение № 3,4, 5) |
| 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации (согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе) | 1-2 раза в год |
| Учебно-тренировочный этап | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации | 1-2 раза в год  (Приложение №2) |
| (этап спортивной специализации) | 2.Онлайн обучение на сайте  РУСАДА |  | Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации | 1 раз в год |
| 3.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации (согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе) | По назначению |
| 4.Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации (согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе) | 1-2 раза в год |
|  | 5.Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации | 1-2 раза  в год  (Приложение № 3,4, 5) |
| Этап совершенствования спортивного мастерства,  Этап высшего спортивного мастерства | 1.Онлайн  обучение на сайте РУСАДА |  | Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации | 1 раз в год |
| 2.Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля»  «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации (согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе) | 1-2 раза в год |

1прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**.Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курсЦенностиспорта**.Дляспортсменов14летистаршедоступен**Антидопинговыйонлайн-курс.**Данныйкурс рекомендовандляпрохожденияспортсменамииперсоналомспортсменовнациональныхирегиональных сборныхкоманд.

*Определения терминов*

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или отее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

1. **Планы инструкторской и судейской практики.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Группы** | **Год обучения** | **Минимум знаний и умений учащихся** | **Формы проведения** | **Кол- во часов** |
| 1 | Этап начальной подготовки | До года | Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов конькобежного спорта, выполнение обязанностей тренера на занятиях. | Беседы, семинары, практические занятия | 6 |
| 2 | Этап начальной подготовки | Свыше  года | Способность наблюдать за  выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельныхэлементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на коньках. Основные обязанности судей. | Беседы, семинары, практические занятия | 9 |
| 3 | Учебно-тренировочный этап | До двух  лет | Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на коньках. Судейская документация. | Беседы, семинары, практические занятия | 14 |
| 4 | Учебно-тренировочный этап | Свыше  двух лет | Умение подбирать основныеупражнения для разминки исамостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися, помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований,непосредственновыполнять отдельные судейскиеобязанности, обязанности секретаря и секундометриста. | Самостоя-тельное изучение литературы. Самостоя-тельные и практические занятия. | 20-24 |
| 5 | Этап спортивного совершенствования |  | Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Умение самостоятельнопроводить разминку, обучениеосновным техническим элементам. Умение составлять комплексыупражнений для проведения  тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега на коньках, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований;привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к систематическому судейству соревнований по бегу на коньках в городских и областных соревнованиях. | Самостоятельное изучение литературы. | 28 |
| 6 | Этап высшего спортивного мастерства |  | Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту. | Самос-тоятельные и практичес-киезанятия. | 32 |

1. **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов:

- рациональная тренировка и предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Основные средства восстановления

- педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты (не противоречащие требованиям антидопингового контроля) Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

**III Система контроля**

1. 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:

**На этапе начальной подготовки**:

* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта «конькобежный спорт»;
* получить общие знания об антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
  по видам спортивной подготовки;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

**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 методысаморегуляции и самоконтроля;
* овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конькобежный спорт»;
* изучить антидопинговые правила;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
  по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования первом, втором и третьем году;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**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 теоретическимизнаниями 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.

**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 нарушенийтаких 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 результатовуровня 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.

2.Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов повидам 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.

1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)   
   по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихсяпо годам и этапам спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовкипо 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 лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | | | | |
| 10 | 5 | 13 | | | | | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | | | | |
| +2 | +3 | +4 | | | | +5 | |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 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 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 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 |
| 1. 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 (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | Уровень спортивной квалификации | | |
| до трех лет | | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| свыше трех лет | | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №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 |
| 13. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1. 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 (спортивные разряды) | | | | |
| 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 |
| 1. 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 (спортивные звания) | | | | |
| Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | |

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

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

***Этап начальной подготовки (НП).***

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 сферу личности. Игровой метод может быть активно использован во всех четырех формах двигательных способностей спортсмена: моторной оперативности, координационных, силовых качеств и выносливости.

В системе физического воспитания имеют место следующие типы занятий.

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

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

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

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

5. Тренировка педагогической подготовки, направленные па формирование у занимающихся знаний, умений и навыков, необходимых в педагогической деятельности по физической культуре и спорту.

**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 обучающихся 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:

*Общеразвивающие упражнения(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).

*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 на месте, 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».

***Тренировочный этап подготовки (Т)***

**Основы знаний на 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.

лимпийских игр.

Гигиенические знания и навыки. Личная гигиена юного конькобежца.

Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Врачебный контроль и самоконтроль. Краткие сведения о строении организма человека. Контроль за весом, пульсом, частотой дыхания, самочувствием, работоспособностью. 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** (Т-1.Т-2):

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** (Т-1, Т-2):

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 З-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 (Т-1, Т-2):

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.

**Тренировочный этап 3-5 года.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основы кровообращения. Сердце и сосуды. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Легкие. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Нервная система. Совершенствование функций всех систем организма под воздействием физических упражнений. Утомление, переутомление и его признаки. Меры предупреждения переутомления.

Основы техники скоростного бега на коньках. Посадка конькобежца. Отталкивание и его особенности. Понятие о ритме и темпе бега на коньках. Бег по прямой, по повороту. Бег со старта. Финиш.

Правила соревнований. Классификация многоборий. Программы

соревнований. Правила бега. Типы катков. Беговая конькобежная дорожка, правила пользования ею. Правила перехода дорожки.

**Общая физическая подготовка** (Т -3.Т-4, Тг5):

ОРУ без предметов. Маховые движения, круговые вращения рук ъ сочетании с движением ног и туловища. Разгибание рук в упоре лежа. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседания на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны.

Упражнения с предметами. Упр. с набивными мячами: броски мяча друг другу одной рукой от плеча, броски из-за головы, через голову, поднимание и опускание прямых ног с зажатым между ногами мячом.

Упражнения со скакалкой. Подскоки на одной, двух ногах, вращая скакалку вперед, назад.

Упражнения с дисками от штанги (1,5-2,5-5 кг.) для мышц плечевого пояса.

Упражнения с грифом: наклоны вперед, влево, вправо; повороты, круговые вращения; приседания с грифом на плечах, жим от груди, толчок. Парные упражнения: приседания, наклоны, сопротивления.

**Специальная физическая подготовка** (Т -3.Т-4, Т-5):

Дальнейшее совершенствование пригибной ходьбы вперед, вперед - в сторону под углом 45°. в сторону с небольшим продвижением вперед; с маховыми движениями рук, одной руки и с руками за спиной; то же, но выполнять прыжками. Обучение комплексу подводящих и имитационных упражнений. Приседания в «посадке»; из «посадки» поочередное отведение ноги назад, в сторону, в сторону - назад, выполнение смещения в сторону (толчковую ногу приставить рядом); выполнение смещения в сторону и отведение ноги назад без остановки сзади и без остановки у опорной ноги. Имитация бега с работой рук с продвижением вперед. Разучивание прыжковой имитации. Прыжки в «посадке» с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Прыжки вперед - в сторону на расстояние не менее 1 м. с последующим уравновешением; прыжки по лестнице. Имитация бега со старта (носки развернуты наружу)

Обучение основам техники бега на беговых коньках (Т -3, Т-4, Т-5):

Упражнения в «посадке». Прокатиться, варьируя высоту посадки с различным положением рук. Обучение отталкиванию (начинать с предварительного разбега 5-8 м.):

- отталкивание одним коньком и приставление его к опорной ноге

* чередование отталкивания правым и левым коньком, скольжение на двух ногах
* отталкивание в сторону и заведение толчковой ноги по дуге назад, приставление к опорной, скольжение на двух ногах;
* скольжение с поочередным отведением ноги назад;
* то же, с касанием коленом льда.

*Бег по повороту:*

* скольжение по малому радиусу круга на наружном ребре левого конька, отталкиваясь внутренним ребром правого конька

- то же, но касаясь левой рукой льда - «самокат»

- в «посадке» переступая правым коньком за левый, постепенно увеличивая радиус круга.

*Совершенствование бега по прямой’.*

- повторное прохождение отрезков 50, 60, 100 м.

- бег со старта, рывок с тихого хода, стартовая поза, первые шаги со старта, старт в целом.

Подвижные игры и эстафеты на льду.

Практический материал.

Подготовительные и специальные упражнения («на суше», в зале):

1. Разучить посадку (исходное положение) конькобежца: ступни параллельно, руки за спину, левая кисть слегка сжимает запястье правой руки, локти плотно прижаты к туловищу. Слегка присесть, согнув ноги в коленях, плечи расслаблены, туловище наклонено вперед.
2. И.п.\* - посадка конькобежца. Отвести маховую ногу в сторону, туловище над опорной ногой, плечи прямые. Приставить опорную ногу, выпрямиться. Тоже другой ногой.
3. И.п. - посадка конькобежца. Отвести маховую ногу в сторону - назад на носок, выпрямить и приставить к опорной ноге.
4. И.п. - посадка конькобежца. Отвести маховую ногу в сторону - назад на носок, удерживать равновесие на опорной ноге.

Упражнения на смещение туловища:

1. И.п. - ноги на ширине плеч. Принимая посадку конькобежца, переносить массу тела с ноги на ногу.
2. И.п. - посадка конькобежца. Сместить туловище в сторону - вперед, приставить ногу. Смещение с отведением ноги назад и постановкой рядом. Упражнения на смещение можно разучивать с помощью партнеров - в «тройках»: средний выполняет упражнение, а двое других, находясь слева и справа в приседе лицом к нему, придерживают его при смещении.

При выполнении упражнений следить, чтобы плечи и таз смещались одновременно на опорной ноге не подниматься.

Далее следует обучать начинающих соединять воедино разученные элементы, после чего переходить к имитационным упражнениям.

Имитационные упражнения.

И.п. - посадка конькобежца в фазе равновесия на одной. Имитация техники бега по прямой без движения руками, на месте, с продвижением вперед.

1. Обучение движениям одной и обеими руками: стоя, сидя в посадке, приседая на каждый мах. Махи выполняются вперед - в сторону. При движении вперед рука слегка сгибается в локте, при махе назад полностью разгибается. Грубой ошибкой являются махи руками поперек движения, что влечет за собой движения плеч и вращение туловища.
2. Имитация бега по прямой с движением одной и обеими руками.

И.П.- Исходное положение.

Прыжковая имитация:

1. В посадке конькобежца прыжки вперед с ноги на ногу. Согнутая под маховая нога отведена назад.
2. П.п. - посадка конькобежца, равновесие на одной. Мах согнутой незагруженной ногой вперед - в сторону, сочетать с отталкиванием опорной ногой, зафиксировать конец отталкивания.
3. Имитация прыжков с маховыми движениями одной, двумя руками. Имитация бега по повороту: (овладеть техникой отталкивания одной при маховом движении другой, а также техникой смещения туловища в сторону поворота.)

4.Отталкивание правой. И.п. - посадка конькобежца, руки за спину. Смещение туловища влево. При отталкивании левую поставить под смещающиеся туловище, правую приставить к левой.

5. И.П. - посадка конькобежца. Отталкивание правой, ставя ее скрестно/через левую, близко к стопе. Поворачиваясь, выполнить толчок влево.

6. Отталкивание левой. И.п. - посадка конькобежца, ноги вместе. Смещение влево, отталкивание левой, переступая правой через левую, приставить левую к правой.

7. Отталкивание левой при маховом движении правой. И.п. - посадка конькобежца, прямая правая в сторону. Сгибая правую, сместить туловище влево, правую пронести скрестно перед левой, левую выпрямить. Приставить левую и принять и.п.

1. Имитация бега по повороту без движений руками.
2. То же с движением одной, обеими руками.

Работа рук в беге по повороту отличается от работы рук в беге по прямой. Правая рука выполняет мах вперед - внутрь поворота, назад - в сторону с большой амплитудой. Мах левой рукой выполняется с меньшей амплитудой, плечо как бы прижато к туловищу, а мах выполняется назад, в основном предплечьем. Научившись правильно выполнять имитационные упражнения, дети при выходе на лед смогут быстрее освоить сложные элементы техники бега на коньках.

Подготовительные упражнения до первого выхода на лед (проводятся на коньках в чехлах, но в зале).

1. Балансирование на одном коньке (правом, левом. 2 раза по 5 сек.)
2. Приседания на двух (стараясь присесть как можно ниже)
3. «Сваливание» коньков то на внешние, то на внутренние стороны.
4. Ноги на ширине плеч, перенос массы тела с ноги на ногу.
5. Ходьба на коньках на месте, с продвижением (коньки не заваливать, ставить строго вертикально. 4 раза по 15 сек.)
6. Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другую приподнять вперед, затем отвести назад, руки в стороны (4-6 раз по 10 сек.).
7. И.п. - посадка конькобежца. Отвести правую (левую) ногу в сторону.

И.п. - посадка конькобежца. Отвести правую (левую) ногу в сторону-назад на носок, приставить к опорной ноге.

Первые движения на льду:

На льду начинают с упражнений для освоения техники скольжения. Важно научиться держать равновесие. Для этого подойдут следующие упражнения:

1. «Цапля». После 2-3 шагов разгона остаться на одной ноге, другую стогну в колене и подтянуть к груди, руки в сторону.
2. «Ласточка». После 2-3 шагов разгона остаться на одной ноге, другую, не сгибая в колене, отвести назад, руки в стороны.
3. «Елочка». И.п. - пятки вместе, носки врозь, колени чуть согнуты, плечи наклонены вперед. 1 - шаг правой ногой вперед - сторону, левая нога на весу, 2 - скольжение на правом коньке. 3 - шаг левой ногой вперед - в сторону, правая на весу, 4 - скольжение на левом коньке.
4. Ноги слегка согнуть, туловище слегка наклонить, руки в стороны - вниз.
5. Развернуть коньки как можно больше в стороны, разбег на внутренних ребрах коньков (3-6 шагов), а затем скольжение на двух параллельно поставленных коньках в полуприседе до остановки. Когда упражнение начнет получаться, стараться после разгона во время скольжения пониже приседать и вставать.
6. После разбега скольжение на внутренних ребрах коньков, поставленных под небольшим углом к направлению движения.
7. После разбега перенос массы тела с ноги на ногу («перекачка»), не отрывая коньков ото льда.
8. После разбега (6-8 шагов) скольжение «змейкой» вправо и влево.
9. После разбега поочередные отталкивания то одной, то другой ногой, стараясь «уловить» жим и толчок коньком. После толчка скольжение на двух коньках по инерции.
10. После разбега движение по кругу на двух - по часовой стрелке и против, не отрывая коньков ото льда.

11. Равномерное скольжение то на правой, то на левой ноге, удерживая равновесие (свободное скольжение), стараясь пониже приседать на опорную ногу.

12. Движение по кругу против часовой стрелки на двух коньках, на одном, нажимая на лед вперед - вправо и отталкиваясь внутренним ребром правого конька.

Для закрепления навыка отталкивания:

1. И.п. — поза новичка (плечи слегка приподняты, колени слегка согнуты). Стоя

на льду, коньки параллельны, движения коньками вперед - назад.

1. И.п. - поза новичка. Встать лицом по направлению движения, коньки параллельны. Приставить конек перпендикулярно к пятке левого конька и всем полозом правого конька оттолкнуться ото льда. Приставить правый конек к левому и скользить на двух до полной остановки. То же с другой ноги.
2. И.п. - поза новичка. Оттолкнувшись одной, равновесие на другой. Маховая нога согнута сзади в коленном суставе и не касается льда, руки в стороны.
3. С небольшого разбега оттолкнуться и проехать как можно дальше на опорной ноге. Это упражнение научит ребят сохранять равновесие и скользить на всем полозе конька, а не на ребре.

Торможение: Самый простой способ - торможение «плугом». Для этого сводят колени согнутых ног, разводят задники коньков, упираясь в лед внутренними ребрами полозьев, туловище слегка отклоняют назад.

Для освоения техники бега со старта;

1. И.п. - стартовая стойка (вполоборота к линии старта, ноги на ширине плеч,
2. Kоньки под углом 45 к линии старта, колени чуть согнуты и слегка сведены внутрь для лучшего упора в лед, руки вниз, слегка разведены в стороны, левая чуть согнута в локте). Развернуть левый конек перпендикулярно правому, туловище слегка наклонить вперед.

3.И.п. - стартовая стойка. Перенести массу тела на правую ногу, слегка приподняв левый конек, оттолкнуться правым, левый конек поставить на лед, подтянуть к нему правый и скользить 2-3 м.

4. И.п. - стартовая стойка. Развернув коньки наружу под углом примерно 45 к направлению движения, сделать несколько шагов (обычная ходьба).

5. То же, но бегом (стартовый разбег). Отталкиваться сначала не в полную силу, а затем наращивать скорость. Стартовый разгон выполняется короткими шагами и как можно быстрее.

**Этапы совершенствования спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства(ВСМ).**

Теоретическая подготовка необходима для совершенствования высотами мастерства, его теоретические знания должны опережать практическую работу и служить основой совершенствования. В связи с этим тренер должен не только знать все тонкости своего вида спорта, но и уметь передавать ученикам профессиональные знания, обосновывать педагогические методы и средства тренировки. Спортсмен не должен ограничиваться развитием двигательных способностей, но и систематически овладевать теоретическими знаниями, развиватьнаблюдательность и критическое отношение к опыту сильнейших конькобежцев. Чем больше конькобежец будет знать об основных закономерностях тренировки, о воздействии различных средств и методов подготовки на его организм, тем правильнее он будет выполнять требования тренера; в полной мере будут реализовываться педагогические принципы сознательности и активности, а также соблюдаться требуемые режимы нагрузки и т.п.

Конькобежцы должны знать историю развития конькобежного спорта; правила соревнований; филологические, биохимические и психологические закономерности воздействия на организм различных тренировочных нагрузок, протекание адаптационных процессов в различных системах организма; анатомию человека и основные законы биомеханики движений; методы тренировки; систему и принципы планирования подготовки; гигиену, режим дня, основы правильного питания; средства и методы ускорения восстановления работоспособности в процессе и после выполнения тренировочных нагрузок; средства и методы медикобиологического и педагогического контроля и самоконтроля (включая ведение тренировочных дневников); основы рациональной тактики скоростного бега на коньках на различных дистанциях.

По всем этим вопросам необходимо проводить специальные теоретические занятия, беседы. Необходимо (совместно с конькобежцем) регулярно анализировать ход тренировочного процесса, итоги выступления в соревнованиях. Перед началом каждой тренировки тренер обязан объяснять спортсменам ее цель и задачи, что и как выполнять, почему именно так, а не иначе и т.п. В конце тренировочного занятия проводится его краткий анализ и оценка.

Тактическая подготовка должна проводиться в течение всех лет занятий конькобежца. Она должна носить разный характер, связанный с реализацией педагогического принципа доступности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства наблюдается выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их все более специализированный характер и соразмерность развития дистанционной подготовленности многоборцев испринтеров.

Средствами подготовки конькобежцев называются формы специфической деятельности спортсмена, которые применяются в процессе тренировки.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, применяемые конькобежцами при обучении, развитии и совершенствовании необходимых качеств в избранном виде спорта:

* Гимнастические упражнения;
* Общеразвивающие упражнения;
* Тренажерные устройства для проработки мышц, несущих основную нагрузку в беге на коньках;

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

- Упражнения с отягощениями;

- Велоезда на шоссе и треке;

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

- Бег на коньках. Кроме того, в систему спортивной подготовки включается соревновательная деятельность.

Основной принцип тренировочной работы на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Годичный цикл планируется исходя из сроков проведения основных соревнований сезона. На данном этапе, наряду с увеличением общего количества часов, отведенных на тренировку, следует увеличивать время на повышение объема специальных нагрузок и на восстановительные мероприятия.

Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности следует применять физиотерапевтические, медикаментозные и др. средства.

Направленность тренировочного процесса определяет средства спортивной подготовки. По направленности воздействия выделяются средства, влияющие на

форму движения при обучении и совершенствовании спортивному техники. Они наиболее характерны для периода обучения технике бега на коньках. Другим видом являются тренировочные средства, направленные на развитие функциональных характеристик спортсмена, от которых зависит уровень спортивных результатов. На практике принято разделять средства, прямо влияющие на спортивный результат, и влияющие косвенно. К средствам, непосредственно влияющим на успех в конькобежном спорте, относятся такие, которые по структуре, характеру и интенсивности нагрузок близки к действиям, выполняемым на соревнованиях.

К средствам, косвенно влияющим на результаты в конькобежном спорте, относится общая физическая подготовка. Она направлена на развитие факторов, которые не специфичны для этого вида спортивной деятельности, но оказывают влияние на развитие физических качеств конькобежцев. При выборе средств, кос­венно влияющих на формирование результатов в конькобежном спорте, ставятся перспективные задачи развития качеств, которые имеют сходство с соревновательной деятельностью по мышечным усилиям и динамике движений. Они не только способствуют развитию координации движений, но также воздействуют на формирование необходимых физических качеств.

При классификации упражнений, применяемых в тренировке, выявляется степень их специализированности, то есть сходство и различие с основной деятельностью конькобежца. По этому признаку все упражнения подразделяются насоревновательные, специально-подготовительные, имитирующие бег па коньках, бег на роликовых коньках. Вспомогательными являются различные виды «лавганга», имитации и общеподготовительные упражнения, представляющие основные практические средства общей подготовки спортсмена.

Тренировочные упражнения различаются по характеру выполняемой работы, количеству активизированных мышечных групп, режиму их деятельности, величине и продолжительности развиваемого усилия. Воздействие физических упражнений на организм зависит от интенсивности (скорости передвижения), продолжительности (длины дистанции), величины интервалов отдыха между упражнениями, характера отдыха (вида отдыха), числа повторений упражнения. Вариации представленных характеристик физической нагрузки по-разному сказываются па величине и ха­рактере воздействия на организм, что определяется срочным эффектом тренировки.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|  | … | … | … | … |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивнойспециализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈1080** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈120 | 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 | ≈120 | октябрь | Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈120 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈120 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈120 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈120 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈120 | 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 | ≈120 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
|  | … | … | … | … |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈5580** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈930 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈930 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈930 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈930 | 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 | ≈930 | 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 | ≈930 | 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:** | **≈8220** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈1644 | 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 | ≈1644 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈1644 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈1644 | 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 | ≈1644 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
|  | … | … | | … |

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Конькобежный спорт» относятся:

* Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт» основаны   
  на особенностях вида спорта «конькобежный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ 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   
  субъекта Российской Федерации по виду спорта «конькобежный спорт» и участия   
  в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конькобежный спорт» не ниже всероссийскогоуровня.
* В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,   
  а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт».

# VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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 физкультурных   
  и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
* 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 обучающихся питанием и проживаниемв период проведения спортивных мероприятий;
* медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Ведро для воды пластиковое (7-8 л) | штук | 2 |
|  | Доска имитационная для конькобежного спорта | штук | 5 |
|  | Диск балансировочный | штук | 3 |
|  | Доска информационная | штук | 2 |
|  | Жилет-утяжелитель | штук | 6 |
|  | Камень двухсторонний для заточки коньков | штук | 3 |
|  | Камень для полировки лезвий | штук | 3 |
|  | Камень для удаления «заусенцев» на коньках | штук | 3 |
|  | Камень дополнительный для станка для выточки овала | штук | 1 |
|  | Манжеты-утяжелители для ног | пар | 5 |
|  | Микрометр конькобежный | штук | 1 |
|  | Патроны для стартового пистолета | штук | 500 |
|  | Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами | штук | 1 |
|  | Роликовые рамы для конькобежного спорта | штук | 12 |
|  | Станок для загиба лезвий | штук | 1 |
|  | Фишки для разметки игрового поля | комплект | 2 |
|  | Чехлы для коньков составные с пружиной | пар | 12 |
|  | 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» | | | |
|  | Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы «клап» | штук | 1 |
|  | Лезвия для конькобежного спорта | пар | 12 |
|  | Маркеры для разметки конькобежной дорожки | комплект | 1 |
|  | Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95х100 мм, 95х115 мм, 95х125 мм разных цветов) | комплект | 3 |
|  | Пружины для конькобежных коньков системы «клап» | штук | 10 |
|  | Ручное табло для показа времени круга | штук | 1 |
|  | Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта | штук | 3 |
|  | Флажки судейские (красные и белые) | комплект | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек» | | | |
|  | Лезвия для шорт-трека | пар | 12 |
|  | Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека | комплект | 1 |
|  | Маты безопасности | комплект | 1 |
|  | Напальчники для шорт-трека | комплект | 12 |
|  | Станок для заточки лезвий для шорт-трека | штук | 3 |
|  | Станок для прокатки лезвий | штук | 1 |
|  | Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией | комплект | 4 |
|  | Велосипед спортивный | штук | 2 |
|  | Велосипедный станок | штук | 2 |
|  | Камера велосипедная | штук | 4 |
|  | Ключи гаечные комбинированные | комплект | 2 |
|  | Ключи шестигранные метрические | комплект | 2 |
|  | Коврик гимнастический | штук | 5 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 2 |
|  | Мяч футбольный | штук | 2 |
|  | Нашлемники с номерами | комплект | 1 |
|  | Пояс штангиста | штук | 3 |
|  | Ремень (лента) для отработки техники поворота | штук | 5 |
|  | Рулетка металлическая (50 м) | штук | 1 |
|  | Секундомер электронный (до 0,01 с) | штук | 3 |
|  | Счетчик кругов электронный | штук | 1 |
|  | Шпатель металлический | штук | 2 |
|  | Эспандер-лента спортивная | штук | 5 |
|  | Колеса роликовые запасные | штук | 40 |
|  | Колокол судейский | штук | 1 |
|  | Конусы спортивные (20-25 см) | штук | 10 |
|  | Лейка пластиковая (7-8 л) | штук | 2 |
|  | Лестница координационная | штук | 3 |
|  | Огнетушитель углекислотный | штук | 2 |
|  | Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами) | штук | 1 |

\*в соответствии с выделяемыми бюджетными ассигнованиями

Таблица № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство- вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000 м» | | | | | | | | | | | |
|  | Велосипед спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 5 | 1 | 5 |
|  | Велосипедный станок | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 5 | 1 | 5 |
|  | Камень двухсторонний для заточки коньков | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Камень для полировки лезвий | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Камень для удаления «заусенцев» на коньках | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
|  | Ключ для замены пружин на коньках | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 5 | 2 | 5 |
|  | Ключ шестигранный  4 мм для конькобежного спорта | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 |
|  | Лезвия беговые для конькобежного спорта | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
|  | Пружины для конькобежных коньков системы «клап» | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 4 | 1 | 8 | 1 |
|  | Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 5 | 1 | 5 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек» | | | | | | | | | | | |
|  | Велосипед спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 5 | 1 | 5 |
|  | Велосипедный станок | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 5 | 1 | 5 |
|  | Камень двухсторонний для заточки коньков | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
|  | Камень для полировки лезвий | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Камень для удаления «заусенцев» на коньках | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
|  | Лезвия для шорт-трека | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
|  | Напальчники для шорт-трека | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |
|  | Станок для заточки лезвий для шорт-трека | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 5 | 1 | 5 |

\*в соответствии с выделяемыми бюджетными ассигнованиями

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица №3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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» | | | |
|  | Ботинки для конькобежного спорта | пар | 12 |
|  | Защита голени | пар | 12 |
|  | Защита шеи | штук | 12 |
|  | Комбинезон для конькобежного спорта | штук | 12 |
|  | Перчатки непрорезаемые | штук | 12 |
|  | Шлем | штук | 12 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово  «шорт-трек» | | | |
|  | Ботинки для шорт-трека | пар | 12 |
|  | Защита голени для шорт-трека | пар | 12 |
|  | Защита шеи для шорт-трека | штук | 12 |
|  | Защитные манжеты области лодыжек | пар | 12 |
|  | Комбинезон для шорт-трека | штук | 12 |
|  | Перчатки непрорезаемые для шорт-трека | пар | 12 |
|  | Шлем для шорт-трека | штук | 12 |

\*в соответствии с выделяемыми бюджетными ассигнованиями

Таблица № 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| До года | | Свыше года | |
| количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (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» | | | | | | | | | | | | | |
|  | Ботинки беговые для конькобежного спорта | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
|  | Защита голени | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Защита шеи | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Защитные манжеты области лодыжек | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
|  | Комбинезон для конькобежного спорта | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Комбинезон с защитой | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 |
|  | Костюм разминочный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Перчатки непрорезаемые | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Шапка зимняя | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 |
|  | Шлем | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 |
|  | Шлем велосипедный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 4 | 1 | 3 |
|  | Штангетки | пар | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек» | | | | | | | | | | | | | |
|  | Ботинки для шорт-трека | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
|  | Защита голени для шорт-трека | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 |
|  | Защита шеи для шорт-трека | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
|  | Защитные манжеты области лодыжек | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |
|  | Комбинезон для шорт-трека | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
|  | Костюм разминочный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Перчатки непрорезаемые для шорт-трека | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
|  | Шапка зимняя | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 |
|  | Шлем велосипедный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 4 | 1 | 3 |
|  | Шлем для шорт-трека | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 4 | 1 | 3 | 1 | 2 |
|  | Штангетки | пар | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |

\*в соответствии с выделяемыми бюджетными ассигнованиями

**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 Организацииидолжен 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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России   
  от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)[[1]](#footnote-2), 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.

**Информационно-методические условия реализации Программы:**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт (приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 995)
2. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 № 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
3. Всероссийский реестр видов спорта
4. Единая всероссийская спортивная классификация
5. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования

СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)

1. Богданова Л.А. Соотношение тренировочных нагрузок юных конькобежцев на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1994. - 26 с.
2. Михайлов В.В., Панов Г.М. Тренировка конькобежца многоборца / - М.: ФиС, 1975. - 227 с.
3. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
4. Современные методологические тенденции подготовки квалифицированных конькобежцев: учеб.пособие / Т.В.Бондарчук, С.В.Бажанова, Г.Е.Медведева, О.Е.Мотузка. - Челябинск: УралГАФК, 1997. - 356 с.
5. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Советский спорт, Москва 2009.

1. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д, М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации[www.minsport.gov.ru;](http://www.minsport.gov.ru/)
2. Российское антидопинговое агентство[www.rusada.ru;](http://www.rusada.ru/)
3. Всемирное антидопинговое агентство[https://www.wada-ama.org/en/;](https://www.wada-ama.org/en/)
4. Олимпийский комитет России[http://olympic.ru/;](http://olympic.ru/)
5. Международный олимпийский комитет[http://www.olympic.org/;](http://www.olympic.org/)
6. Союз конькобежцев России<http://www.russkating.ru/>
7. Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>

Приложение №1

Календарный план спортивных мероприятий на текущий год!!!!

Приложение № 2

**Пример программы мероприятия «Вперёд, за победой»**

**Целевая аудитория:**

• спортсмены этапа начальной подготовки.

**Цель:**

• ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.

• формирование ―нулевой терпимости к допингу‖.

**План реализации:**

• проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

• равенство и справедливость;

• роль правил в спорте;

• важность стратегии;

• необходимость разделения ответственности;

• гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sportvaluesineveryclassroom»).

**1. Равенство и справедливость**



**Правила:** все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть внеѐ мячиком, не двигаясь с места. Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

• кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

• что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

**Правила:** участники делятся на 2 команды.

Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки, удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

**Цель:** показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

• какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

• что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

\**можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

**2. Роль правил в спорте**

****

**Правила:** игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки).

**Задача** – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

**Цель:** показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

• как бы вы могли улучшить данную игру?

• какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

**3 Ценности спорта**

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

**Правила:** выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

**Цель:** объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

• что не относится к ценностям спорта?

• почему допинг является негативным явлением в спорте?

*\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать*

**4.Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу ―МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ! (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: ― КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ!).

**Правила:** ведущий раздет участникам обеих команд по одному листу с буквой.

За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу ― МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ! выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

**Цель:** объединить участников обеих команд под девизом ―Мы за честный спорт!

Приложение №3

**Программа мероприятия на тему «Запрещённый список» и**

**«Терапевтическое использование»**

**Целевая аудитория:**

• спортсмены всех уровней подготовки;

• персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

**Цели:**

• ознакомление с Запрещенным списком;

• формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;

• обозначение риска, связанного с использованием БАДов;

• ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

**Обязательные темы:**

1. Принцип строгой ответственности

• спортсмен несет ответственность за всѐ, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

• критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;

• отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта;

улучшает спортивные результаты.

• маскирует использование других запрещенных субстанций;

• запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

• запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

• list.rusada.ru

• принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всѐ время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

• регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

• менее строгие стандарты качества;

• риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

• критерии получения разрешения на ТИ;

• процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);

• процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);

• ретроактивное разрешение на ТИ.

**Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;

Запрещенный список (актуальная версия);

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Приложение №4

**Программа для родителей (1 уровень)**

**Целевая аудитория:**

• родители учащихся общеобразовательных учреждений;

• родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

**Направлена на:**

• определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

• ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

• формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

• формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

**План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):**

• определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

• виды нарушений антидопинговых правил;

• роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

• роль родителей в системе профилактики употребления допинга;

• группы риска;

• проблема допинга вне профессионального спорта;

• знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;

• сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;

• последствия допинга;

• деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;

Запрещенный список (актуальная версия);

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение №5

**Программа для родителей (2 уровень)**

**Целевая аудитория:**

• родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый **Календарный План. Направлена на:**

• определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

• ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

• ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;

• ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;

• раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;

• ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов; • ознакомление с порядок получения разрешения на ТИ;

• формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

• формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

1. с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230). [↑](#footnote-ref-2)