



**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ОКРУГА МУРОМ**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва
имени А.А. Прокуророва»
(МБУ ДО СШОР)**

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МБУ ДО СШОР
Протокол от «20» апреля 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО СШОР
от «25» апреля 2023 г. № 50-о/д

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

(Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт», утвержденного приказом Минспорта России № 995 от 16.11.2022г.)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

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

Составлена.:

Нестеровой О.Н. - инструктором-методистом

Морозовой Е.А. – старшим тренером-преподавателем отделения
«Конькобежный спорт»

г. Муром, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	- 4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»	- 5
2.1. Краткая характеристика вида спорта «конькобежный спорт»	- 5
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	- 6
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»	- 8
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»	- 8
2.4.1. Учебно-тренировочные занятия.	- 9
2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия	- 10
2.4.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.	- 11
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	- 13
2.6. Календарный план воспитательной работы	- 15
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	- 17
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	- 20
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	- 22
III. Система контроля	- 26
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	- 26
3.2. Оценка результатов освоения Программы	- 28
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки	- 29
IV. Рабочая программа по виду спорта «конькобежный спорт»	- 29
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	- 29
4.1.1. Средства и методы учебно-тренировочного занятия	- 29
4.1.2. Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки	- 30
4.1.3. Содержание и методика работы на учебно-тренировочном этапе	- 31

4.1.4. Содержание и методика работы на этапе совершенствования спортивного мастерства	- 32
4.2. Виды подготовки спортсмена	- 33
4.2.1. Теоретическая подготовка	- 33
4.2.2. Физическая подготовка	- 34
4.2.3. Техническая подготовка	- 35
4.2.4. Тактическая подготовка	- 36
4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований по конькобежному спорту	- 36
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт»	- 37
VI. Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	- 38
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	- 38
6.2. Кадровые условия реализации Программы	- 39
VII. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной Программы	- 39
Приложение № 1	- 42
Приложение № 2	- 43
Приложение № 3	- 44
Приложение № 4	- 45
Приложение № 5	- 46
Приложение № 6	- 51
Приложение № 7	- 55
Приложение № 8	- 58

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблицах 1, 2 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 995 (далее – ФССП).

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденной приказом Минспорта России 19.12.2022 № 1269, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального закона от 04.12.2007г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказа Министерства спорта России от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказа Министерства спорта России от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

2.1. Краткая характеристика вида спорта «конькобежный спорт»

Конькобежный спорт – вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определенную дистанцию на льду по замкнутому кругу. Конькобежный спорт подразделяется на классический и шорт-трек. Стандартная дорожка в классических коньках имеет размеры 400 и 333 метра. В шорт-треке 111,12 метров и находится внутри хоккейной коробки.

Конькобежный спорт признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта.

Спортивные дисциплины вида спорта «конькобежный спорт» определяются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «конькобежный спорт» 045 000 3 6 1 1 Я

Дисциплины	Номер-код
дистанция 100 м	0450013811Я
дистанция 200 м	0450023811Я
дистанция 300 м	0450033811Я
дистанция 400 м	0450043811Я
дистанция 500 м	0450053611Я
дистанция 500м+500 м	0450363811Я
дистанция 1000 м	0450063611Я
дистанция 1500 м	0450073611Я
дистанция 2000 м	0450083811Я
дистанция 3000 м	0450093611Я
дистанция 5000 м	0450103611Г
дистанция 10 000 м	0450113611М
многоборье (500м+ 1000м+500м+1000м)	0450123811Я
многоборье (500м+ 1500м+3000м+5000м)	0450133811Л
многоборье (500м+ 1500м+5000м+10000м)	0450143811М
многоборье (500м+1000м+1500м+3000м)	0450153811Я
многоборье (100м+300м+100м+300м)	0450163811Н
троеборье (500м+1000м+1500м)	0450173811Н

троеборье (500м+1500м+3000м)	0450183811Н
эстафета (4чел. х 400м)	0450193811Я
эстафета (3чел. х 800м)	0450203811Я
эстафета (4чел. х 800м)	0450213811Я
эстафета смешанная (4чел. х 400м)	0450223811Н
командный забег 1500 м	0450233811Я
командный забег 3000 м	0450243811Я
командный забег 5000 м	0450253811Я
командный забег 6 кругов	0450353611Б
командный забег 8 кругов	0450283611А
групповой забег 1500 м	0450293811Я
групповой забег 3000 м	0450303811Я
групповой забег 5000 м	0450313811Л
шорт-трек - дистанция 500 м	045 037 3 6 1 1 Я
шорт-трек - дистанция 1000 м	045 038 3 6 1 1 Я
шорт-трек - дистанция 1500 м	045 039 3 6 1 1 Я
шорт-трек - дистанция 777 м	045 045 3 8 1 1 Н
шорт-трек - многоборье (1500м + 500м + 1000м + 1500м)	045 040 3 8 1 1 Н
шорт-трек - многоборье (1500м + 500м + 1000м + 3000м)	045 041 3 8 1 1 Л
шорт-трек - эстафета 3 чел. - 2000 м	045 042 3 8 1 1 Н
шорт-трек - эстафета 4 чел. - 3000 м	045 043 3 6 1 1 С
шорт-трек - эстафета 4 чел. - 5000 м	045 044 3 6 1 1 М
шорт-трек - эстафета смешанная (2 ж + 2 м - 3000 м)	045 018 3 8 1 1 Н
шорт-трек - эстафета смешанная (2 ж + 2 м - 2000 м)	045 020 3 6 1 1 Л

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

Реализация программы направлена на физическое воспитание физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры спорта. Физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки. Совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Спортивная подготовка по виду спорта «конькобежный спорт» в МБУ ДО СШОР осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт».

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» определяется учреждением самостоятельно.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «конькобежный спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица 2.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1-3

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 3.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенст- вования спортивного мастерства		Этап высшего спортив- ного мастерст ва
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет				
	1 года	2 года	3 года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	24	
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248	1664

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

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

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

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

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШОР:

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

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

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

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

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности. В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся учебно-тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач учебно-тренировочных мероприятий.

Персональный состав участников учебно-тренировочных мероприятий, оформляется списком участников, утверждаемым руководителем организации.

Организация несет расходы по организации и проведению учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных мероприятий, участию в соревнованиях, медико-восстановительных и оздоровительных мероприятиях, обеспечению спортсменов спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, в порядке, установленном учреждением, осуществляющей спортивную подготовку.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в Таблице 4.

Таблица 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки			
		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	-	14	18	18

	соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток		

2.4.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом Владимирской области, календарным планом округа Муром, календарным планом СШОР и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица 5.

Объем соревновательной деятельности

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

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности при подготовке конькобежцев.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной, 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.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Календарный учебно-тренировочный план составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, теоретическую подготовку, инструкторскую и судейскую практику.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Таблица 6.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	47-61	39-51	38-44	32-42	20-28	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-24	27-35	26-33	32-42	32-40	40-50
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	3-4	3-4	5-6	6-10
Техническая подготовка (%)	17-21	17-21	19-23	17-21	17-23	17-24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7	9-13	10-14
Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	5-6	5-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

Таблица 7

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		1 год	2 год	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			
		Недельная нагрузка в часах										
		4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2		3			3		4		4
		Наполняемость групп (человек)										
		12-15			10-12					4-7		1-3
1.	Общая физическая подготовка	128	149	184	205	244	278	268	308	226	264	172
2.	Специальная физическая подготовка	54	84	122	140	170	192	270	310	352	440	686
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	5	10	20	18	24	28	28	60	70	110
4.	Техническая подготовка	42	62	82	104	120	140	150	160	188	226	320
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	26	34	46	54	58	100	124	220
6.	Инструкторская и судейская практика	2	8	10	15	18	24	42	48	54	64	86
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	8	10	20	24	20	24	60	60	70
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248	1664

2.6. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа тренера-преподавателя начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, создания единого коллектива, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и анализов выступления в соревнованиях. Важна организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми. Теоретические занятия могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировок, тестирований.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в конькобежном спорте; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, - 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;	
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.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению	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

	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)		
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.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Целью планирования антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним таблица 9.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу.

Таблица 9.

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

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; • «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. (викторина, семинар, беседа и др.)».	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Ценности спорта»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/2 Основной поток - январь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; • «Виды нарушений антидопинговых правил» • «Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список»; • «Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ» • «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил».	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение	Прохождение онлайн курса на сайте

	учебно-тренировочного года	РУСАДА Ссылка на образовательный курс: http://rusada.ru/education/ https://course.rusada.ru/course/1 Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Виды нарушений антидопинговых правил»; • «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»; • «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»; • «Допинг-контроль»; • «Система АДАМС».	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: http://rusada.ru/education/ https://course.rusada.ru/course/1 Основной поток - январь
Участие в муниципальных и региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	по приглашению организаторов

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов.
2. Информирование обучающихся о запрещённых веществах, субстанциях и методах.
3. Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).
4. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения
5. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.
6. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков и молодёжи.
7. Беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Для спортсменов, участвующих в соревнованиях обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе в конькобежном спорте.

На учебно-тренировочном этапе 1 года спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения отдачи, рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

На учебно-тренировочном этапе 2, 3 годов необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь составить конспект занятий и провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе.

Следить за соблюдением правил техники безопасности в группе.

Постепенно обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки знаний правил соревнований, привлечением занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Во время проведения контрольных соревнований спортсмены знакомятся с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

На четвертом и пятом годах обучения учебно-тренировочного этапа спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений и приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Занимающиеся уровня совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и УТ(СС). Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, по основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах ССМ и ВСМ должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных приемов, правильно вести дневник тренировок, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований. Спортсмены в группах ССМ и ВСМ

должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству в городских, областных соревнованиях, соревнованиях внутри спортивной школы.

План инструкторской и судейской практики приведен в таблице 10.

Таблица 10.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, правилам вида спорта
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».
Этап совершенствования	Инструкторская практика		
	Теоретические	В течение года	Научить обучающихся

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	занятия		углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные задачи
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять положение о проведении спортивного соревнования. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

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

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение обучающихся в МБУ ДО СШОР осуществляет МЦЛФКиСМ, согласно договору о сотрудничестве, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине.

Обучающиеся СШОР проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год, согласно утвержденному графику МЦЛФКиСМ. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы. Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 11.

Восстановительные средства и мероприятия.

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

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

Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др.

После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий. Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

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

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

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

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

Организация питания.

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки, в частности. Питание обучающихся должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов.

Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий.

Педагогические средства восстановления.

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

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

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

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.

Таблица 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

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

III. Система контроля

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

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «конькобежный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конькобежный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конькобежный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- 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.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

подготовленности;

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

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

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки

Прием на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП, а на этапе спортивного совершенствования добавляются требования по спортивной подготовленности. Комплекс контрольных упражнений и нормативные требования по годам обучения представлены в таблицах для спортсменов, специализирующихся в конькобежном спорте. Приложения №1, №2, №3, №4.

IV. Рабочая программа по виду спорта «конькобежный спорт»

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются организацией самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленными в таблицах 6-7.

4.1.1. Средства и методы учебно-тренировочного занятия

К основным средствам относятся упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Наиболее разнообразна группа общеподготовительных упражнений. В нее входят упражнения как совпадающие с избранным видом спорта, так и не совпадающие. Общеподготовительные упражнения способствуют всестороннему развитию спортсмена.

Специально-подготовительные упражнения, в основном, совпадают по направленности с избранным видом спорта.

Соревновательные упражнения являются основой для создания специфических условий избранного вида спорта.

Методы спортивной тренировки – это специальные способы организации учебно-тренировочных занятий, позволяющие развивать у спортсмена требуемые качества.

При подготовке конькобежцев применяются, в зависимости от решаемых задач, различные методы тренировки. Существуют два основных метода тренировки с непрерывными нагрузками с одной стороны, и варианты тренировки с прерывистыми нагрузками. Все остальные можно рассматривать, как разновидности двух указанных методов.

4.1.2. Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом. При обучении основам техники физических упражнений и техники бега на коньках определяется степень пригодности к скоростному бегу на коньках и перспективы роста в данном виде спорта, в соответствии с этими задачами определяется стратегия подготовки.

Процесс обучения должен осуществляться с учетом физического развития и функционального состояния растущего организма спортсмена таким образом, чтобы обеспечить готовность переносить значительный объем и интенсивность тренировочной нагрузки. В период трехлетнего прохождения спортивной подготовки в группах начальной подготовки определяется пригодность к скоростному бегу на коньках по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов. Двигательными навыками в беге на коньках легче овладевают дети, имеющие разностороннее физическое развитие.

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

На первом, втором и третьем годах начальной подготовки особое внимание уделяется общей физической и технической подготовке конькобежцев. В зависимости от сроков подготовки удельный вес ОФП, СФП и СП меняется. Для управления интенсивностью тренировочных нагрузок по ОФП, СФП и СП по направленности физиологического воздействия важна информация о распределении циклических средств по зонам относительной мощности.

У обучающихся первого года тренировочный процесс проходит с активным использованием аэробных и скоростных нагрузок. Что касается распределения параметров циклических средств ОФП, СФП и СП на втором и третьем годах подготовки, то они распределяются достаточно равномерно по всем зонам интенсивности, кроме четвертой. Доля высокоинтенсивных нагрузок не должна превышать 1,5% от общего объема. Наибольшие темпы

прироста нагрузок приходится на второй тренировочный год, а на третьем году происходит в большей степени перераспределение интенсивности нагрузок в сторону их повышения.

На этапе начальной подготовки упражнения для развития силы должны быть динамическими, неопредельными по величине нагрузки. Развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, ловкость и выносливость, которое происходит при многократном повторении разнообразных физических упражнений, затем трансформируется в специальную подготовленность. Это позволяет конькобежцам во время предсоревновательной подготовки быстро повышать уровень спортивных результатов.

Важными средствами подготовки являются подвижные и спортивные игры, а также различные игры на льду. Такие формы занятий повышают интерес к конькобежному спорту и способствуют всестороннему физическому развитию. Необходимо основное внимание уделять гармоничному развитию жизненно важных двигательных способностей – выносливости, быстроты движений и перемещений, силы, координации, гибкости и овладению элементарными двигательными навыками. Применение в период начальной подготовки больших объемов специальных упражнений дает вначале быстрый прирост спортивных результатов в избранной специализации.

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

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

4.1.3. Содержание и методика работы на учебно-тренировочном этапе

Важнейшим условием успешной работы с конькобежцами учебно-тренировочных групп является перспективное планирование подготовки на пять тренировочных лет с учетом физического развития и подготовленности в данном возрастном диапазоне. Распределение времени по основным разделам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами на каждый тренировочный год.

Годичный цикл состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного, переходного.

Подготовительный период делится:

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

Основная цель первого этапа – создание предпосылок для повышения работоспособности конькобежцев, что осуществляется посредством всестороннего общефизического развития с помощью неспецифических тренировочных средств. На общеподготовительном этапе предусматривается постепенное развитие всех функциональных систем и опорно-двигательного аппарата с преимущественным использованием неспецифических средств. Основой планирования тренировки является недельный цикл.

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

4.1.4. Содержание и методика работы на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренером-преподавателем должен выбираться оптимальный режим тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Важность этапа подготовки конькобежцев старшего возраста обусловлена тем, что начало периода приходится на зону первых больших успехов, а окончание – на зону оптимальных возможностей. На этапе совершенствования спортивного мастерства наблюдается выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их все более специализированный характер. На этом этапе в соревновательном периоде часто применяется повторный метод с мощностью работы со скоростью от критической до соревновательной.

Планирование учебно-тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства требует четкой постановки цели и задач для каждого учебно-тренировочного года. Это относится, прежде всего, к объему и интенсивности тренировочной работы. Для освоения нагрузок высокого объема и интенсивности, а также успешного подведения обучающихся к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование годичного учебно-тренировочного процесса осуществляется по традиционной форме (однопиковое планирование), так и по типу двух- и трехцикловой подготовки в течение календарного года. Развитие специальной выносливости на общеподготовительном, подготовительном этапах является основой для дальнейшего развития важнейших качеств – быстроты и скоростной выносливости.

Воспитание квалифицированных спортсменов требует планомерного роста интенсивности тренировочного процесса за время прохождения спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства.

Средства физического воспитания на этапе совершенствования спортивного мастерства

- Гимнастические упражнения;
- Общеразвивающие упражнения;
- Тренажерные устройства для проработки мышц, несущих основную нагрузку в беге на коньках;
- Легкоатлетический бег во всем многообразии варьирования длины пробегаемой дистанции, время пробега отрезка, количества повторений, времени отдыха;
- Упражнения с отягощениями;
- Велоезда на шоссе и треке;
- Пригибная ходьба с разновидностями, прыжковая имитация, катание на роликовых коньках;
- Бег на коньках.

4.2. Виды подготовки спортсмена

Совершенствование спортсмена включает в себя виды подготовки: теоретическую, физическую, техническую, тактическую и психологическую. Каждый из этих видов, в свою очередь, имеет две разновидности: общую и специальную подготовку.

4.2.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка со спортсменами проводится в форме бесед, лекций, разбора итогов соревнований, выполнения технических элементов, проведения показательных выступлений, открытых тренировок, организации встреч с выдающимися спортсменами и непосредственно тренером во время проведения учебно-тренировочного процесса и при подготовке к соревнованиям.

Освоение теоретических знаний в процессе подготовки конькобежцев происходит на всех этапах спортивной подготовки. Учебный материал должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития конькобежцев.

Теоретическая подготовка необходима для совершенствования в спорте. Чтобы спортсмен овладел высотами спортивного мастерства, его теоретические знания должны опережать практическую работу и служить основой совершенствования. В связи с этим тренер-преподаватель должен не только знать все тонкости своего вида спорта, но и уметь передавать спортсменам профессиональные знания. Широкая эрудиция и теоретическая подготовка тренера-преподавателя – залог того, что спортсмен будет иметь полное представление о системе спортивной тренировки и эффективно использовать знания для достижения спортивных высот.

Учебно-тематический план представлен в Приложении 5 к программе.

4.2.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена. К этим качествам относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности.

Физическая подготовка связана с выполнением больших нагрузок непосредственно воздействующих на морфофункциональные свойства организма спортсмена.

Различают две разновидности физической подготовки: общую и специальную.

Общая физическая подготовка спортсмена (ОФП) направлена на разностороннее развитие физических качеств. Этот вид подготовки особенно важен на первых тренировочных годах, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

Специальная физическая подготовка спортсмена (СФП) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень развития способностей.

Средства общей физической подготовки

Средствами общей физической подготовки обучающихся являются

- разнообразные общеразвивающие упражнения.
 - комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости
 - спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.
 - эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
 - циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
 - упражнения, развивающие общую выносливость
 - равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности.
 - бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью.
 - длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе.
 - Подвижные игры - спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон футбол, настольный теннис, русская лапта.
 - различные прогулки, туристские походы и др.
 - упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости
- Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.
- Всевозможные упражнения с предметами (малые мячи, набивные мячи, гимнастические палки, скамейки и др.).
 - Упражнения с отягощением - сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа.

- Лазание по канату, наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке.
- Метание камней из различных исходных положений. Из положения лежа на спине - поочередное и одновременное поднимание ног. То же, поднимание туловища в положение седа.
- Пригибание из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке (ноги фиксированы). Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, с опорой на различные предметы.
- Приседания на двух, на одной ноге держась за различные предметы.
- Выпады с пружинящими движениями с поворотами.
- Бег толчками. Семенящий бег. Подскоки на двух, на одной ноге.
- Прыжки вперед, вверх, в сторону из положения присев.
- Упражнения на растягивание, расслабление.
- Упражнения для развития равновесия и координации движений
- Упражнения в равновесии с различными усложнениями (уменьшение площади опоры, качающаяся опора, увеличение высоты опоры, изменение исходного положения) и др.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

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

4.2.3. Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на овладение и совершенствование техники бега на коньках. Она базируется на овладении техники выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных спортивных упражнений и скоростного бега на коньках следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Под формой движения понимается кинематическая

структура движений, а под содержанием - динамические характеристики. В конькобежном спорте при обучении технике часто наблюдается разрыв между ними, поскольку некоторые тренеры на первый план выдвигают обучение внешней форме техники бега на коньках, оставляя на втором плане совершенствование динамических характеристик.

В технической подготовке конькобежца выделяются следующие основные относительно самостоятельные виды техники бега: техника бега по прямой, техника бега со старта, техника входа и выхода из поворота. При этом в видах техники следует учитывать определенные различия при беге на коротких, средних и длинных дистанциях, а также при выполнении движений рук (с одной рукой, с двумя руками) и без движений рук. Все эти виды техники бега на коньках (и соответствующей технической подготовки) относительно независимы друг от друга, но они влияют и дополняют друг друга. И только высший уровень развития всех их обеспечит высокий спортивный результат.

4.2.4. Тактическая подготовка.

Спортивная тактика – это действия, поведение конькобежца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. Можно выделить индивидуальную тактику и командную тактику. Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления.

Тактическая подготовка направлена на формирование способности конькобежца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический и моторный, исполнительный, компоненты, то есть, технику спортивных движений и стратегию борьбы на дистанции.

Практическая тактическая подготовка – это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактики бега во время тренировочных занятий, контрольных стартов и в основных соревнованиях.

4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований по конькобежному спорту

Занятия на льду и спортивных объектах проводятся только под руководством тренера-преподавателя.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- при наличии медицинской справки о допуске к занятиям;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную форму;
- имеющие страховку от несчастного случая.

Обучающиеся могут пользоваться раздевалками для переодевания и подготовки к занятиям, использовать исправный спортивный инвентарь и оборудование, под руководством тренера-преподавателя заниматься на льду и спортивных объектах.

Обучающийся обязан выполнять следующие требования:

- иметь коньки, спортивную форму, сменную обувь для тренировочных занятий на льду и спортивных объектах;
- выполнять все команды, требования и распоряжения тренера-преподавателя;
- соблюдать правила поведения и порядок движения по ледовым дорожкам, а именно, против часовой стрелки;
- покидать лед во время подготовки льда;
- соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте спортивные помещения (раздевалки, тренажерные и спортивные залы);
- максимально проявлять высокую дисциплинированность, внимание во время показа и объяснения тренером-преподавателем технических требований при выполнении упражнений;
- выполнять разминку с целью предотвращения травматизма и дальнейшего выполнения повышенных нагрузок;
- сообщать тренеру-преподавателю об исправности инвентаря;
- избегать столкновения с другими занимающимися;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по дорожке во время выполнения упражнений другими спортсменами;
- покидать самовольно места проведения занятий;
- при ухудшении самочувствия или при получении травмы прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при возникновении пожара в помещении, срочно сообщить тренеру-преподавателю, не создавая паники, организованно под руководством тренера-преподавателя покинуть место занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

При проведении спортивных соревнований тренеры-преподаватели обязаны ознакомить участников соревнований с правилами их проведения. Участники соревнований обязаны неукоснительно соблюдать эти правила соревнований. Необходимо учитывать возможное воздействие на участников соревнований следующих опасных факторов: травмы при использовании неисправного инвентаря; травмы при падении на лёд; травмы при столкновении во время бега; участие в соревнованиях без разминки. На соревнованиях необходимо присутствие медицинского работника для оказания первой помощи пострадавшим.

Спортсмен не допускается к учебно-тренировочному процессу или соревнованиям при несоблюдении техники безопасности.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт»

5.1. 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.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт» учитываются организацией при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана, а так же при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

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

5.5. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе 1-3 годов наличие 1, 2, 3 юношеских спортивных разрядов;
- на учебно-тренировочном этапе 4 года наличие 3 спортивного разряда;
- на учебно-тренировочном этапе 5 года наличие 1-2 спортивного разряда;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «Мастер спорта России».

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «Конькобежный спорт» проводятся в МБУ ДО СШОР. Объект обеспечен:

- наличие конькобежной ледовой дорожки с искусственным покрытием;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта,

Обучающиеся обеспечиваются:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 6, таблицы 1,2);
- спортивной экипировкой (Приложение № 7, таблицы 1,2);
- обучающиеся обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обучающиеся обеспечиваются питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

6.2.1. Укомплектованность педагогическими кадрами.

Укомплектованность педагогическими кадрами по виду спорта «Конькобежный спорт» составляет 100%. В настоящее время в Учреждении работает 9 тренеров-преподавателей по конькобежному спорту.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н. Восемь тренеров-преподавателей имеют высшее профессиональное образование, один – среднее профессиональное образование.

6.2.2. Уровень квалификации педагогических кадров.

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

Все тренеры-преподаватели имеют высшую квалификационную категорию.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития педагогических кадров.

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

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

VII. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной Программы

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-методической средой, включающей: – комплекс информационных ресурсов; – совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;

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

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 995.
2. Аграненко В.С., Залесский М.З., Панов Г.М. Состояние сердечно-сосудистой системы конькобежцев многоборцев в зависимости от особенностей тренировочного процесса. / ТиПФК, 1982. - №2.
3. Богданова Л.А. Соотношение тренировочных нагрузок юных конькобежцев на этапе начальной спортивной специализации. / Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1994. – 26 с.
4. Бахрах И.И. Докторович А.М. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев. / ТиПФК, 2000, - №9. – С. – 35-37.
5. Гречман В.В. распределение тренировочных нагрузок скоростно-силового характера в подготовительном периоде высококвалифицированных конькобежцев-спринтеров. / Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1993. – 23 с.
6. Золотарская И.Б. Оценка перспективности юных конькобежцев на этапе предварительной и специализированной подготовки. / Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1991. – 25 с.
7. Конькобежный спорт. Поурочная программа для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и детско-юношеских спортивных школ / Сост. Барышников Ю.А., Подарь Г.К. – М., 1977, - 67 с.
8. Конькобежный спорт: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / Сост. Кубаткии В.П. - М.: Госком РФ по ФК и туризму, 1996. - 270 с.
9. Набатникова М.Я., Филинкова Л.Г. Особенности нагрузок соревновательных упражнений юных конькобежцев. / ТиПФК, 1986. - № И, С. 22-24.
10. Окишев М.Б., Хоружев А.Г., Левнер Л.С. Комплексное обследование функционального состояния конькобежцев с использованием метода периодаграммы. / ТиПФК, 1978. - № 3.
11. Некоторые проблемы подготовки конькобежцев и фигуристов / Сборник статей. / М.: РИО ГЦОЛИФК, 2000. - С. 36-57.
12. Особенности методики скоростно-силовой подготовки юных конькобежцев. / ТиПФК, 1984. - № 4. - С. 36.
13. Рубанович В.В. Функциональные показатели организма юных конькобежцев 10-14 лет при различных режимах двигательной активности: / Автореф. дне. канд. пед. паук. - Томск, 1992. - 31 с.
14. Смирнова П.В. Экспериментальное обоснование методики многоборий подготовки женщин-конькобежек в период «ледовой» подготовки: / Автореф. дне. канд. пед. наук. - Ленинград, 1977. - 22 с.

15. Фокичев С.Р., Инкин В.Л., Плахтенко В.Л. Исследование скоростных возможностей конькобежцев-спринтеров с целью повышения их соревновательной надежности. / ТиПФК, 1989. - № 12.-С. 30-32.

16. Чайкин В.Л., Чайкин В. В. Вопросы техники скоростного бега на коньках по повороту. / ТиПФК, 1988. - № 1. - С. 30-33.

Перечень Интернет-ресурсов,

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

2. Официальный интернет-сайт Союза конькобежцев России (<http://www.rus skating.ru/>).

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

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

5. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Владимирской области (<https://minsport.avo.ru>)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
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 10	не менее 5	не менее 13	не менее 7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 2	не менее + 3	не менее + 4	не менее + 5
1.5.	Челночный бег 3 x 10м	с	не более 9,6	не более 9,9	не более 9,3	не более 9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 120	не менее 140	не менее 130
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 480	не менее 470	не менее 500	не менее 490
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 20	не менее 15	не менее 23	не менее 17
2.3.	Бег на 2000м	мин, с	без учета времени		без учета времени	

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

№ 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	не менее 9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 5	не менее + 6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 530	не менее 515
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	-	не более 4.30
2.3.	Бег на 3000м	мин, с	не более 13.0	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	не менее 15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 11	не менее + 15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	не менее 180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 2000 м	мин, с	-	не более 11.40
2.3.	Бег на 3000м	мин, с	не более 12.5	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

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

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

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения, свыше одного года обучения:	≈ 60		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 10	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 10	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 10	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 10	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 10	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание	≈ 10	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль

	обучающихся			питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	$\approx 600/900$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/100$	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	$\approx 70/100$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/100$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/100$	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	$\approx 70/100$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/100$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/100$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/100$	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	$\approx 60/100$	декабрь-	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности

			май	участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления:

				аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	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	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. 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
--	--	--	--

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ведро для воды пластиковое (7-8 л)	штук	2
2	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	5
3	Диск балансировочный	штук	3
4	Доска информационная	штук	2
5	Жилет-утяжелитель	штук	6
6	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	3
7	Камень для полировки лезвий	штук	3
8	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	3
9	Камень дополнительный для станка для выточки овала	штук	1
10	Манжеты-утяжелители для ног	пар	5
11	Микрометр конькобежный	штук	1
12	Патрон для стартового пистолета	штук	500
13	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	1
14	Роликовая рама для конькобежного спорта	штук	12
15	Станок для загиба лезвий	штук	1
16	Фишки для разметки игрового поля	комплект	2
17	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	12
18	Швабра-скребок прорезиненная для уборки льда	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"			
19	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы "клап"	штук	1
20	Лезвия для конькобежного спорта	пар	12
21	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	1
22	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95х100 мм, 95х115 мм, 95х125 мм разных цветов)	комплект	3
23	Пружина для конькобежных коньков системы "клап"	штук	10

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

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 совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"											
1	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
2	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
3	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
4	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
6	Ключ для замены пружин на коньках	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	2	5
7	Ключ шестигранный 4 мм для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	5	2	5	2	5
8	Лезвия беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
9	Пружина для конькобежных коньков системы "клап"	штук	на обучающегося	-	-	-	-	4	1	8	1
10	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5

Дисциплины, содержащие в наименовании словосочетание «шорт-трек»											
1	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
2	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
3	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	3	2	2
4	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
6	Лезвия для шорт-трека	пар	на обучающегося								
7	Напальчники для шорт-трека	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	2
8	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Шнурки для конькобежных ботинок	пар	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"			
1	Ботинки для конькобежного спорта	пар	12
2	Защита голени	пар	12
3	Защита шеи	штук	12
4	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	12
5	Перчатки непрорезаемые	пар	12
6	Шлем	штук	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"			
1	Ботинки для шорт-трека	пар	12
2	Защита голени для шорт-трека	пар	12
3	Защита шеи для шорт-трека	штук	12
4	Защитные манжеты области лодыжек	пар	12
5	Комбинезон для шорт-трека	штук	12
6	Перчатки непрорезаемые для шорт-трека	пар	12
7	Шлем для шорт-трека	штук	12

[illegible]

Индивидуальный план спортивной подготовки на _____ год
вид спорта _____

1.Сведения об обучающемся

Ф.И.О. обучающегося _____

дата рождения _____ рост _____ вес _____

спортивный разряд/звание _____ специализация _____

состав сборной _____ этап спортивной подготовки _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

2.Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде

2.1. Результаты выступления на соревнованиях _____

2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:

Преимущества _____

Недостатки _____

3.Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде

3.1.Участие в соревнованиях

Наименование соревнований	Планируемый результат	Фактический результат
Муниципального уровня		
Региональные соревнования		
Чемпионаты и Первенства области		
Первенство ЦФО, Всероссийские соревнования		
Чемпионат и Первенство России, Спартакиада		

3.2.Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке

Задачи	Средства	Сроки