УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СО
«СШОР «Надежда Губернии»
_____ Д.П. Точилкин
«___» _____ 2023г.
Пр. от «15» 01 2023 г. № 7

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

Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «НАДЕЖДА ГУБЕРНИИ»

на 2023-2026 г.

Программа принята на заседании
методического совета
Протокол №1 от «20» 01 2023г.

Саратов 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**	3
1.1.	Характеристика вида спорта.	3
II.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.	8
2.5.	Календарный план воспитательной работы.	10
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	12
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.	16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	18
III.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.**	20
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	20
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.	22
IV.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (спортивной дисциплине)**	25
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	25
4.2.	Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки.	28
V.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.**	34
5.1.	Особенности реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «конькобежный спорт»	34
VI.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**	36
6.1.	Требования к материально-техническим условиям.	36
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.	44
VII	**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**	45
7.1.	Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов.	45
7.2.	Перечень информационно-методического обеспечения.	45

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 года № 995, зарегистрированного министерством юстиции Российской Федерации от 16 декабря 2022 года № 71580 (далее – ФССП).

Программа регламентирует построение, содержание и организацию учебно-тренировочного процесса по виду спорта - конькобежный спорт на различных этапах многолетней подготовки в ГБУ ДО СО «СШОР «НГ» (далее – Учреждение).

Цель Программы – создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой конькобежного спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Основные задачи:

- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в конькобежном спорте;
- совершенствование техники и тактики конькобежного спорта;
- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена;
- подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды России по конькобежному спорту;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

1.1. Характеристика вида спорта.

Конькобежный спорт признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта, основа которого – скоростной бег на коньках в котором необходимо как можно быстрее преодолеть определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

Спортивная подготовка по конькобежному спорту в учреждении проводится в следующих спортивных дисциплинах:

1. Олимпийские дисциплины

1. дистанция 500 м., (мужчины, женщины)
2. дистанция 1000 м., (мужчины, женщины)
3. дистанция 1500 м., (мужчины, женщины)
4. дистанция 3000 м., (женщины)
5. дистанция 5000 м., (мужчины, женщины)
6. дистанция 10000 м., (мужчины)

7. масс-старт - 16 кругов, (мужчины, женщины)
8. командное преследование (8 кругов – мужчины; 6 кругов – женщины)

2. Не олимпийские дисциплины

1. спринтерское многоборье
(500 м + 1000 м + 500 м + 1000 м), (мужчины, женщины)
2. малое многоборье
(500 м + 1500 м + 3000 м + 5000 м), (мужчины, женщины)
3. классическое многоборье
(500 м + 1000 м + 1500 м + 3000 м), (мужчины, женщины)
4. эстафеты
(по 3 или 4 участника в команде), (мужчины, женщины)
5. масс-старт 10 кругов, (мужчины, женщины)
6. командный забег (спринт - 3 круга), (мужчины, женщины)
7. дистанция 100 м *
8. дистанция 300 м *
9. многоборье (100 м + 300 м + 100 м + 300 м) *

---

*Дистанции на 100, 300 метров и многоборье, состоящее из этих дистанций, проводят в соревнованиях юных спортсменов (как правило, среди мальчиков и девочек, юношей и девушек младшего возраста).

Конькобежный спорт стал находить все больше поклонников среди детей и молодежи, поэтому в спортивных школах многих регионов Российской Федерации открыты и открываются отделения конькобежного спорта.

Конькобежный спорт требует специальной подготовленности спортсменов с целью преодоления физических нагрузок при пробеге спринтерских и стайерских дистанций, как на крытых конькобежных стадионах, так и на открытых катках с искусственным льдом, с использованием специфического спортивного инвентаря. Подготовка обучающихся по конькобежному спорту, предполагает воспитание физически крепких и здоровых спортсменов, проводится работа по формированию моральных и волевых качеств, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа включает в себя систему многолетней спортивной подготовки и представляет единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

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

Программой устанавливаются следующие этапы и периоды подготовки:

1) Этап начальной подготовки – 3 года;
   - 1 года –1 год обучения;
   - свыше 1 года – 2,3 годы обучения;
2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет:
   - до 3-х лет – начальная специализация (1, 2, 3 годы обучения);
   - свыше 3-х лет – углубленная специализация (4, 5 годы обучения);
3) Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения;
4) Этап высшего спортивного мастерства – без ограничения.

Таблица №1

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

*Прохождение обучения на этапе спортивной подготовки не ограничивается при условии стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных мероприятиях.

**Максимальный состав в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки определен приказом Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022г.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица № 2

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	14	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1248

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (см. Таблицу № 3 Программы).

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

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

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях планируется с учетом требований к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт».

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

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.

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

2.4.Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При планировании годовой нагрузки для каждого этапа спортивной подготовки необходимо учитывать следующие факторы:

1) Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

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

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

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

Таблица № 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	47-61	39-51	38-44	32-42	20-28	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-24	27-35	26-33	32-42	32-40	40-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	3-4	3-4	5-6	6-10
4.	Техническая подготовка (%)	17-21	17-21	19-23	17-21	17-23	17-24
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7	9-13	10-14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	5-6	5-6

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Разделы и виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенство-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		Год подготовки										
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	Свыше года	-
		Недельная нагрузка в часах										
		6	8	8	10	10	10	14	14	20	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия										
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)										
		12	12	12	10	10	10	10	10	4	4	2
		Максимальная наполняемость групп (человек)										
		24	24	24	20	20	20	20	20	8*	8*	4*
1.	Общая физическая подготовка	169	191	191	208	208	208	233	233	239	239	125
2.	Специальная физическая подготовка	69	125	125	135	135	135	233	233	333	333	499
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	16	16	16	29	29	52	52	125
4.	Техническая подготовка	62	83	83	104	104	104	146	146	208	208	250
5.	Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовки				26	26	26	36	36	104	104	125
6.	Инструкторская и судейская практика	3	4	4	21	21	21	36	36	52	52	62
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	9	9	10	10	10	15	15	52	52	62
ВСЕГО:		312	416	416	520	520	520	728	728	1040	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную, соревновательную деятельность и жизнь спортивной организации. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен. Комплексное решение задач подготовки морально устойчивого, нравственно подготовленного, высококвалифицированного спортсмена невозможно без планирования и грамотного применения мер воспитательного воздействия.

В работе с обучающимися спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Таблица № 7

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

1.2.	Инструкторская практика	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года
2.	**Основы здорового образа жизни**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - участие в физкультурно-спортивных мероприятиях Учреждения; -участие в физкультурных, физкультурно-спортивных, культурных мероприятиях муниципального т регионального уровня	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки; - понятие о правильном питании, профилактике переутомления и травм, поддержке физических кондиций, знаниях способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на	Беседы, встречи, мастер-классы, с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях; - 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)	**Участие в семинарах, мастер-классах, показательных выступлениях, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков и мотивация юных спортсменов к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора.	В течение года

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

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами,

по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Занятия проводит тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен познакомить занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». При проведении эстафет смоделировать ситуацию искусственного превосходства одной команды над другой и подробно разобрать ее по окончанию эстафет. Провести собрание с родителями по прохождению вместе с детьми курса онлайн-обучения
	2) Веселые старты «Честная игра»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	5) Онлайн обучение на сайте РУСАДА1;	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель: - знакомит занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». - проводит собрание с родителями о правильном подходе к выбору витаминных препаратов, способах проверки лекарственных средств и их грамотного применения; - знакомит спортсменов с правилами здорового питания, правилами приема восстановительных лекарственных средств и проверки соответствия лекарственных средств на наличие запрещенных субстанций;
	2) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	
	5) Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	

Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	1) Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»;	1 раз в год	Проведение семинаров для тренеров-преподавателей и спортсменов с привлечением специалистов ЦСП, РУСАДА Проведение отдельных семинаров для тренеров-преподавателей В обязательном порядке доводить до тренеров-преподавателей и спортсменов актуальную информацию о изменениях и дополнениях в международный стандарт «Запрещенный список»
	2) Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	
	3) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	

[1]Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыком проводится с учебно-тренировочного этапа третьего года обучения согласно типовому плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны последовательно освоить следующий программный материал:

1. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении
2. Терминология вида спорта
3. Обязанности дежурного по группе. Проведение разминки
4. Наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок
5. Проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера-преподавателя).

6. Обязанности судьи на виде. Судейство внутришкольных соревнований
7. Обязанности секретаря на виде. Ведение протокола соревнований
8. Обязанности старшего судьи на виде. Судейство в качестве старшего судьи на виде во внутришкольных соревнований.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Таблица № 9

№ п/п	Этапы	Год обучения	Минимум знаний и умений	Формы проведения
1	Учебно-тренировочный этап	1 - й	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.
2		2 - й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на выносливость и спортивной ходьбе. Основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.
3		3 - й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.
4		4 - й 5 - й	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. Помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.

5	Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	1 - й 2 - й	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения, занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, овладение основными техническими элементами. Умение составлять конспекты упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствовании техники бега, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований, привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах СШОР «НГ» к систематическому судейству соревнований по бегу и спортивной ходьбе в городских и областных соревнованиях.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.
		3 - й	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.
		4-й	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту	
		5-й	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту	

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного уровней.

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

Обязательным условием для зачисления в Учреждение является прохождение медицинского осмотра у врача педиатра или терапевта (по возрасту), установления I или II группы здоровья и допуска до занятий избранным видом спорта спортом.

На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий» спортсмены, проходящие спортивную подготовку, ежегодно, не менее одного раза в год, обязаны проходить углубленное медицинское обследование по допуску до тренировок и соревнований.

Обучающимися, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) необходимо проходить медосмотр не реже 1 раза в 12 месяцев.

На этапах начальной подготовки при прохождении этапов спортивной подготовки, программа которых включает повышенные спортивные нагрузки, (в том числе по допуску до участия в соревнованиях).

На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр с получением заключения врача по спортивной медицине.

Допуск до учебно-тренировочных занятий на основании заключений педиатра или терапевта (при зачислении в Учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи справки. Допуск до учебно-тренировочных занятий и соревнований на основании заключения врача по спортивной медицине (независимо от этапа спортивной подготовки) оформляется на бланке по утвержденной форме и ограничивается датой, до которой этот допуск считается действительным. Перед окончанием допуска обучающийся обязан повторно пройти медицинский осмотр для получения допуска на новый срок.

Для оценки текущего состояния организма спортсмена, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и своевременного проведения восстановительных мероприятий ежегодно проводится комплексное медицинское обследование.

Программа комплексного медицинского обследования включает в себя:

- антропометрию;
- электрокардиографию;
- эхокардиографические исследования;
- оценку организма на физическую нагрузку, с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;
- комплексную клиническую диагностику, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы.

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

Существуют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное построение режима дня и отдыха;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий и распределение нагрузок по этапам подготовки;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии, в отдельном недельном цикле, на различных этапах годичного цикла;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- дни профилактического отдыха.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, направленные отвлекающие мероприятия;
- внушение и психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам восстановления относят:

- гигиенические и закаливающие процедуры (контрастный душ, сауна);
- физиотерапевтические средства (массаж, аппаратные методы восстановления);
- рациональное питание и витаминизация;
- применение комплексов фармакологических средств (по назначению врача и с обязательным соблюдением требований антидопингового законодательства).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовке

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «конькобежный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «конькобежный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные 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.

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» согласно ЕВСК;

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь 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» согласно ЕВСК;

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

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

Текущий контроль спортивной подготовленности и соответствия уровню подготовки (этапное тестирование) проводится не реже одного раза в год: в конце подготовительного периода и в конце соревновательного и (или) начале переходного периода. Сроки сдачи этапных и переводных испытаний определяются локальными актами организации. Промежуточное тестирование проводится с апреля по май. Итоговые тестирования, сдача контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап спортивной подготовки проводится с октября по ноябрь календарного года, если иное не указано в локальных актах учреждения. В зачет сдачи нормативов по общефизической и специальной физической подготовке могут учитываться результаты соревновательной деятельности в текущем календарном году.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» приведены в таблицах № 10-13 Программы.

Таблица № 10

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		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			480	470	500	490
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3.	Бег на 2000 м	мин, с	без учета времени		без учета времени	

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	4.30
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13	-

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.40
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.50	-

Таблица №13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на роликовых коньках 2000 м	мин, с	не более	
			5.04	5.30
2.2.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			26	23

Требования к уровню спортивной квалификации для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблице № 14 Программы.

Таблица № 14

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

№ п/п	**Этап спортивной подготовки**		**Уровень спортивной квалификации**
1.	Этап начальной подготовки (1-3 годы подготовки)		Без предъявления требований к спортивным разрядам
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	1 год	– «третий юношеский спортивный разряд», – «второй юношеский спортивный разряд»
		2 год	– «второй юношеский спортивный разряд», – «первый юношеский спортивный разряд»
		3 год	– «первый юношеский спортивный разряд», – «третий спортивный разряд»,
3.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	4 год	– «третий спортивный разряд», – «второй спортивный разряд»
		5 год	– «второй спортивный разряд», – «первый спортивный разряд»
4.	Этап совершенствования спортивного мастерства		– «кандидат в мастера спорта»

5.	Этап высшего спортивного мастерства	– «Мастер спорта России»; – «Мастер спорта международного класса»; – «Заслуженный мастер спорта»

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ).

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

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов и их физической подготовленностью.

Основными разделами программного материала обязательного для изучения являются:

- Теоретическая подготовка;
- Общефизическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Контрольные упражнения и соревнования;
- Углубленное медицинское обследование;

В Таблицах №№ 15 - 20 представлены примерные годовые планы-графики учебно-тренировочной работы по этапам и годам спортивной подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 15

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	14	**169**
2.	Специальная физическая подготовка	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	**69**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	**3**
4.	Техническая подготовка	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	**62**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
6.	Инструкторская и судейская практика	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	**3**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры, тестирование и контроль	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	**6**
Кол-во часов в месяц:		**24**	**27**	**27**	**27**	**25**	**25**	**25**	**25**	**26**	**27**	**29**	**25**	**312**

Таблица № 16

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 2 и 3 годов обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	16	16	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	**191**
2.	Специальная физическая подготовка	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	**125**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	**4**
4.	Техническая подготовка	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	**83**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
6.	Инструкторская и судейская практика	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	**4**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры, тестирование и контроль	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	**9**
Кол-во часов в месяц:		**35**	**36**	**32**	**35**	**32**	**37**	**35**	**34**	**35**	**35**	**36**	**34**	**416**

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Таблица № 17

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа 1,2,3 годов обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	17	17	18	17	17	18	17	17	18	17	17	18	**208**
2.	Специальная физическая подготовка	11	11	11	12	11	11	11	12	11	11	11	12	**135**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	**16**
4.	Техническая подготовка	8	9	9	8	9	9	8	9	9	8	9	9	**104**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**26**
6.	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	**21**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	**10**
Кол-во часов в месяц:		**41**	**44**	**46**	**43**	**42**	**45**	**42**	**43**	**44**	**42**	**43**	**45**	**520**

Таблица № 18

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа 4,5 годов обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	19	20	19	20	19	19	19	20	19	20	19	20	**233**
2.	Специальная физическая подготовка	19	20	19	20	19	19	19	20	19	20	19	20	**233**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	**29**
4.	Техническая подготовка	12	12	12	12	13	12	12	12	12	13	12	12	**146**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**36**
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**36**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры, тестирование и контроль	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	**15**
Кол-во часов в месяц:		**59**	**62**	**59**	**63**	**60**	**59**	**59**	**63**	**59**	**63**	**59**	**63**	**728**

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица № 19

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	19	20	20	20	20	20	20	20	**239**
2.	Специальная физическая подготовка	28	27	28	28	27	28	28	28	28	28	28	27	**333**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	**52**
4.	Техническая подготовка	17	17	18	17	17	18	17	17	18	17	17	18	**208**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	9	9	8	9	9	8	9	9	8	9	9	**104**
6.	Инструкторская и судейская практика	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	**52**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры, тестирование и контроль	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	**52**
Кол-во часов в месяц:		**85**	**85**	**90**	**85**	**84**	**90**	**85**	**86**	**90**	**85**	**86**	**89**	**1040**

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица № 20

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10	11	10	**125**
2.	Специальная физическая подготовка	41	42	41	42	41	42	41	42	41	42	42	42	**499**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	11	10	11	10	10	10	11	10	11	10	11	**125**
4.	Техническая подготовка	21	21	21	20	21	21	21	21	21	21	21	20	**250**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	11	10	11	10	11	10	10	10	11	10	11	**125**
6.	Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	6	5	**62**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры, тестирование и контроль	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	6	5	**62**
Кол-во часов в месяц:		**103**	**105**	**103**	**104**	**105**	**104**	**103**	**104**	**102**	**105**	**106**	**104**	**1248**

4.2. Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки.

Выбор состава учебно-тренировочных средств и методов физической подготовки конькобежца определяется наряду с уровнем индивидуального развития физических качеств и закономерностями естественного развития организма, и становления спортивного мастерства спортсмена в процессе многолетней подготовки.

Общая физическая подготовка включает в себя: комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Упражнения, ориентированные на общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии человека и создание базы для последующего совершенствования в избранном виде конькобежного спорта.

Специальная физическая подготовка - предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности. Решение специальных тактических задач, преимущественно направленных на увеличение аэробной и анаэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специальной силы, скоростных качеств, специфичных для конькобежца.

Подготовка конькобежцев занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от обучающихся.

Спортивная подготовка имеет существенные особенности из-за разного уровня физической и психической подготовленности спортсменов в каждом возрасте, что

определяет возможность к освоению программы конькобежного спорта. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления. При построении системы многолетней тренировки, в целях систематизации ее содержания, обучающихся разделяют на возрастные ступени (этапы и годы спортивной подготовки).

При распределении учебной нагрузки по годам подготовки, следует иметь в виду, что процессе учебно-тренировочной подготовки тематический и практический материал последовательно усложняется по каждому году (этапу) обучения.

Таблица № 21

Примерный учебно-тематический план теоретических занятий для групп учебно-тренировочного этапа 1-3 года (начальной спортивной специализации)

Тема		Год подготовки		
		1-й	**2-й**	**3-й**
1.	Зарождение и основные периоды развития конькобежного спорта.	2	2	2
2.	Контроль и самоконтроль в процессе занятий конькобежным спортом.	2	2	2
3.	Гигиенические основы занятия конькобежным спортом.	2	2	2
4.	Основы техники безопасности при занятиях конькобежным спортом.	2	2	2
5.	Техническое обслуживание коньков.	2	2	2
6.	Общая характеристика спортивной подготовки в конькобежном спорте.	2	2	2
7.	Средства и методы подготовки конькобежца.	2	2	2
8.	Физическая подготовка конькобежца.	2	2	2
9.	Техническая подготовка конькобежца.	2	2	2
10.	Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности конькобежца.	2	2	2
11.	Соревновательная подготовка конькобежца.	3	3	3
12.	Нагрузка и учебно-тренировочный эффект	3	3	3
	Итого:	**26**	**26**	**26**

Таблица № 22

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки для групп учебно-тренировочного этапа 4, 5 годов подготовки (углубленная спортивная специализация)

Тема		Год подготовки
1.	Контроль и самоконтроль в процессе занятий конькобежным спортом.	3
2.	Основы безопасности занятий конькобежным спортом.	3
3.	Техническое обслуживание коньков.	3
4.	Организация и судейство соревнований по конькобежному спорту.	3
5.	Средства и методы подготовки конькобежца.	3
6.	Нагрузка и учебно-тренировочный эффект.	3
7.	Физическая подготовка конькобежца.	3
8.	Тактическая подготовка конькобежца.	3
9.	Психологическая подготовка конькобежца.	3

10.	Соревновательная подготовка конькобежца.	3
11.	Система факторов, повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности конькобежца.	3
12.	Основы построения системы подготовки конькобежца.	3
	Итого:	**36**

Таблица № 23

Примерный тематический план теоретической подготовки для групп этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

	Тема	**Этапы**	
		ССМ	**ВСМ**
1.	Контроль и самоконтроль в процессе занятий конькобежным спортом.	8	10
2.	Основы безопасности занятий конькобежным спортом.	8	10
3.	Техническое обслуживание коньков.	8	10
4.	Организация и судейство соревнований по конькобежному спорту.	8	10
5.	Средства и методы подготовки конькобежца.	9	10
6.	Общая характеристика системы спортивной подготовки в конькобежном спорте.	9	10
7.	Физическая подготовка конькобежца	9	10
8.	Тактическая подготовка конькобежца	9	11
9.	Психологическая подготовка конькобежца	9	11
10.	Соревновательная подготовка конькобежца.	9	11
11.	Система факторов, повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности конькобежца.	9	11
12.	Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на коньках.	9	11
	Итого:	**104**	**125**

Методические рекомендации по освоению учебно-тематического материала на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Этап начальной подготовки (1,2,3 годы обучения)

Теоретическая подготовка конькобежцев

1.Порядок и содержание работы секции. Эволюция коньков и снаряжение конькобежца. Первые соревнования конькобежцев в России и за рубежом. Популярность конькобежного спорта в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования по конькам. Соревнования юных конькобежцев.

2.Правила обращения с коньками на улице (во время движения к месту занятий) и на тренировочном занятии. Транспортировка конькобежного инвентаря. Правила ухода за коньками и их хранение. Индивидуальный выбор конькобежного снаряжения. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды конькобежца при различных погодных условиях.

3.Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви конькобежца. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля, подсчёт пульса на тренировочных занятиях и дома.

4.Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Стойка конькобежца скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении по льду. Типичные ошибки при освоении конькобежных ходов.

Практическая подготовка

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.

Передвижение на коньках, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для конькобежцев. Комплексы специальных упражнений на коньках и роликах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Овладение техникой бега. Овладение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия, на согласованную работу рук и ног. Совершенствование основных элементов техники в беге на коньках. Овладение техникой торможения и падения. Овладение поворотом на месте и в движении. Совершенствование специальных упражнений на коньках.

Учебно-тренировочный этап (1-5 года обучения)

Теоретическая подготовка

Осмысление спортивной деятельности, развитие интеллектуальных способностей, формирование рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и психической подготовки, овладение спортивной техникой, тактикой, систематическое образование и самообразование спортсмена.

Практическая подготовка

1.Общефизическая подготовка: легкоатлетический бег, ОРУ, спортивные и подвижные игры, скоростно-силовая подготовка, велоезда, туристические походы.

2.Специальная физическая подготовка: бег на роликовых коньках, пригибная ходьба, специально-подготовительные упражнения.

3. Специальная подготовка: тренировка на коньках, совершенствование и тренировка в беге на коньках, специальные упражнения на коньках, игры на льду.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

Оценка социальной значимости спортивной тренировки. Знание теории спорта помогает спортсмену вникать в тонкости механики движений, анализировать их, определять свои и чужие ошибки, разбираться в средствах и методах тренировки.

Практическая подготовка

1.Общефизическая подготовка: легкоатлетический бег, ОРУ, спортивные и подвижные игры, скоростно-силовая подготовка, велоезда, туристические походы.

2.Специальная физическая подготовка: бег на роликовых коньках, пригибная ходьба, специально-подготовительные упражнения.

3. Специальная подготовка: тренировка на коньках, совершенствование и тренировка в беге на коньках, специальные упражнения на коньках.

Тактическая подготовка

1.Изучение теоретических основ тактики бега конькобежца (варианты раскладки сил при пробегании различных дистанций, тактика ведения борьбы в паре, экономичность бега и т.д.)

2. Воспитание тактического мышления и освоение тактических навыков (беседы, наблюдение совместно с тренером-преподавателем соревнований ведущих конькобежцев, анализ борьбы на дорожке, составление графиков бега, выполнение заданий на тренировках, соревнованиях).

3. Приобретение тактических умений (реализация приобретенных знаний и навыков в условиях соревнований). Большую помощь в тактической подготовке оказывает анализ условий проведения предстоящих соревнований (климатические условия, высота над уровнем моря, количество участников, система отбора состав команды и т.д.).

Этап высшего спортивного мастерства

1. Теоретическая подготовка

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

2. Основы методики тренировки.

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

4. Анализ соревновательной деятельности.

Особенности соревновательной деятельности конькобежца. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

5. Основы комплексного контроля в системе подготовки конькобежцев.

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных конькобежцев. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

6. Восстановительные средства и мероприятия

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

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

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

2. Общая физическая подготовка

- Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения, бег с высокого и низкого старта, бег с максимальной скоростью, кроссовый бег, бег в переменном темпе,
- Легкоатлетический бег во всем многообразии варьирования длины пробегаемой дистанции, время пробегания отрезка, количества повторений, времени отдыха;
- Упражнения со штангой: развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета;
- Тренажерные устройства: развитие силовых способностей в специфических условиях;
- Велосипедная подготовка на шоссе (скорость 27-30 км/ч) и велотреке, выполнение ускорений, работа на подъемах (шоссе), велоезда на треке с равномерной и переменной скоростью - 100, 200, 500, 1000 м;
- Плавание: повторное проплывание отрезков 25-100 м, плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м.

3. Специальная физическая подготовка

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

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

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

Один из самых сложных элементов техники скоростного бега на коньках – бег по повороту. В процессе тренировки конькобежцев широко применяются тренажеры общего воздействия, например, велотренажеры, беговые дорожки и другие. Для комплексной подготовки конькобежцев силовые нагрузки просто необходимы, поэтому выносливость спортсменов достигается общей физической подготовкой, занятиями на тренажерах. Силовые упражнения в тренировке конькобежцы применяют систематически. Чтобы укрепить мышцы тела, конькобежцы занимаются с гантелями, набивными мячами, дисками от штанги, гимнастикой с партнером. Большая часть упражнений направлена для мышц ног, спины и брюшного пресса. Это различные приседания в разном темпе и ритме, статические упражнения - удержание веса в положении посадки, в положении лежа на бедрах лицом вниз и лицом вверх, на вытянутых руках (3-5 кг), гимнастической стенке. Упражнения для развития силы выполняются с около предельным и предельным весом (с которым спортсмен может присесть соответственно 6-3 раза) при малом количестве повторений.

На основе рабочего план-графика тренировочных занятий тренером-преподавателем для каждой группы соответствующего этапа и года спортивной подготовки в соответствии с

определенной годовой нагрузкой составляется план-конспект тренировочного занятия.

План-конспект тренировочного занятия для каждой группы, каждого этапа спортивной подготовки детально определяет задачи, содержание, средства и продолжительность каждой части занятия, даются организационно-методические указания по развитию определенных навыков их совершенствованию и проведению занятия в целом. План-конспект состоит из:

- подготовительной части (построение, перекличка, постановка задач, разминка и т.п.);
- основной части (разбор и обрабатывание отдельных элементов игры и т.п.);
- заключительной части (подведение итогов, упражнения на восстановление дыхания и т.п.).

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

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

- циклический характер выполнения основного упражнения;
- сложная биомеханическая структура технических действий спортсмена;
- большие объемы учебно-тренировочных нагрузок различной направленности, в том числе с применением технический средств (велосипеда);
- большой объем проведения практических занятий вне помещений, с использованием природных объектов различного рельефа;
- нахождение лица, проходящего спортивную подготовку при выполнении основного спортивного упражнения в непривычном положении;
- большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта «конькобежный спорт»;
- включение в учебно-тренировочный процесс большого объема специальной подготовки с применением велосипеда, что в свою очередь предъявляет соответствующие требования к соблюдению техники безопасности с учетом требований и предписаний Правил дорожного движения;

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

5.1. Особенности реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «конькобежный спорт»

С учетом специфики вида спорта «конькобежный спорт» определяются следующие особенности и условия для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

1) Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки,

определяется на основании распорядительного акта такой организации о приеме указанного лица на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на основании государственного задания за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации или договора об оказании платных образовательных услуг.

2) Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «конькобежный спорт» и его спортивных дисциплин определяются Учреждением самостоятельно;

3) Комплектование учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

4) 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) Зачисление в Учреждение новых занимающихся старше регламентированного возраста может осуществляться в группы начальной подготовки второго года подготовки, в зависимости от выполнения ими нормативов общей физической подготовки и оценки способностей к овладению элементами базовой технической подготовки соответствующего года подготовки;

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

7) Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;

8) 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;

9) Для проведения учебно-тренировочных занятий, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), на всех этапах кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «конькобежный спорт», а также иных специалистов организации, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися);

10) Допускается объединение учебно-тренировочных групп обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся этапов начальной подготовки свыше года обучения и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) первого и второго года обучения;

- объединенная группа состоит из обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) с 1 по 5 годы обучения;

- объединенная группа состоит из обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа

спортивной социализации) с 4 по 5 год обучения и этапа совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

При объединении обучающихся на разных этапах спортивной подготовки в одну группу рекомендуется следовать следующим положениям:

- разница в квалификационном уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) званий;

- не превышен максимальный состав учебно-тренировочной группы спортивной подготовки, установленный программой (Таблица № 1) по группе более старшего этапа спортивной подготовки;

11) Допускается объединение (при необходимости), на временной основе, учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на основные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

12) Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

13) Если на одном из этапов спортивной подготовки (этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

14) Организация и проведение учебно-тренировочных занятий осуществляется как на стационарных крытых объектах (спортивные залы, тренажерный зал, открытые спортивные площадки, класс теоретической подготовки и т.п.) так и на природных объектах (дороги общего пользования, парковые и лесопарковые зоны без специально оборудованной инфраструктуры). Выбор учебно-тренировочных средств и мест занятий осуществляется в зависимости от задач конкретного учебно-тренировочного занятия.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

6.1. Требования к материально-техническим условиям.

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

наличие конькобежной ледовой дорожки;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[2];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Таблица № 24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ведро для воды пластиковое (7-8 л)	штук	2
2.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	5
3.	Диск балансировочный	штук	3
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Жилет-утяжелитель	штук	6
6.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	3
7.	Камень для полировки лезвий	штук	3
8.	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	3
9.	Камень дополнительный для станка для выточки овала	штук	1
10.	Манжеты-утяжелители для ног	пар	5
11.	Микрометр конькобежный	штук	1
12.	Патрон для стартового пистолета	штук	500
13.	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и	штук	1

[2] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

	соединительными проводами		
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 95x100 мм, 95x115 мм, 95x125 мм разных цветов)	комплект	3
23.	Пружина для конькобежных коньков системы «клап»	штук	10
24.	Ручное табло для показа времени круга	штук	1
25.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	3
26.	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»			
27.	Велосипед спортивный	штук	2
28.	Велосипедный станок	штук	2
29.	Камера велосипедная	штук	4
30.	Ключи гаечные комбинированные	комплект	2
31.	Ключи шестигранные метрические	комплект	2
32.	Коврик гимнастический	штук	5
33.	Колесо роликовое запасное	штук	40
34.	Колокол судейский	штук	1
35.	Конус спортивный (20-25 см)	штук	10
36.	Лезвия для шорт-трека	пар	12
37.	Лейка пластиковая (7-8 л)	штук	2
38.	Лестница координационная	штук	3
39.	Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека	комплект	1
40.	Маты безопасности	комплект	1
41.	Мяч баскетбольный	штук	2
42.	Мяч волейбольный	штук	2
43.	Мяч футбольный	штук	2
44.	Напальчники для шорт-трека	комплект	12
45.	Нашлемники с номерами	комплект	1
46.	Огнетушитель углекислотный	штук	2
47.	Пояс штангиста	штук	3
48.	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	5
49.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
50.	Секундомер электронный (до 0,01 с)	штук	3
51.	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	1
52.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	3
53.	Станок для прокатки лезвий	штук	1
54.	Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией	комплект	4
55.	Счетчик кругов электронный	штук	1
56.	Шпатель металлический	штук	2
57.	Эспандер-лента спортивная	штук	5

Таблица № 25

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

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

Таблица № 26

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица № 27

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				До года		Свыше года							
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000 м»													
1.	Ботинки беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2
2.	Защита голени	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Защита шеи	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2
5.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1	2	1
6.	Комбинезон с защитой	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
7.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1
8.	Перчатки непрорезаемые	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу Учреждения:

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

VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

7.1. Перечень информационно-методического обеспечения.

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г.№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 30.04.2021 N 127-ФЗ.);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации";
3. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о «Физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2021 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
5. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 995 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 16 декабря 2022 г., регистрационный № 71580);
6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий»;
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
8. Михайлов В.В., Панов Г.М. Тренировка конькобежца многоборца / - М.: ФиС, 1975. – 227 с.
9. Современные методологические тенденции подготовки квалифицированных конькобежцев: учеб. пособие / Т.В.Бондарчук, С.В.Бажанова, Г.Е.Медведева, О.Е.Мотузка. - Челябинск: УралГАФК, 1997. – 356 с.
10. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977.
11. Васильковский Б.М. Планирование и контроль в годичном цикле подготовки юниоров // Конькобежный спорт. - М.: ФиС, 1980. -Вып.2., с.26-32.
12. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003

7.2. Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов.

1. Сайт Министерства спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru/
2. Сайт ФГБУ ФЦСПР: https://www.fcpsr.ru/
3. Союз конькобежцев России (http://www.russkating.ru)
4. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
на 45 (сорок пять) стр. (лист.),
Заместитель директора по спортивной
подготовке ГБУ ДО СО «СШОР «НГ»
_____ В.И. Сизинцев