

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»

Принята на педагогическом совете
МАУ ДО «СШ № 4».
Протокол № 03 от 31.08.2026 г.



Утверждена приказом директора
МАУ ДО «СШ № 4»
от 31.08.2026 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «Конькобежный спорт»**

Программа разработана на основе
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»
(утв. Приказом Министерства спорта РФ № 765 от 26 сентября 2025 года).

Автор программы:
тренер-преподаватель
Пайвина Татьяна Викторовна
высшая квалификационная категория

г. Новоуральск
2026 г.

Содержание

	Стр.
1. Общие положения	2
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц	6
2.2. Объем Программы	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «конькобежный спорт»	17
2.5. Календарный план воспитательной работы	22
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
2.7. Инструкторская и судейской практики	26
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
3. Система контроля	31
3.1. Этап начальной подготовки	31
3.2. Тренировочный этап (этапе спортивной специализации)	32
3.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	32
3.4. Оценка результатов освоения Программы	32
3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спорта «конькобежный спорт»	33
4. Рабочая программа по виду спорта «конькобежный спорт»	36
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	36
4.2. Учебно-тематический план	57
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	62
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	63
6.1. Требования к материально-техническим условиям	63
6.2. Кадровые условия реализации Программы	68
6.3. Информационно-методические условия развития Программы	69

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке скоростному бегу на коньках с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта России от «26» сентября 2025 года № 765 (далее – ФССП по виду спорта «конькобежный спорт»).

Программа составлена на основании нормативно-правовых актов:

1.1. Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2023 г. № 840);

1.2. Минимальные требования к спортивной подготовке по виду спорта разработанными и утвержденными в соответствии с федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

1.3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

1.4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июня 2021 г. № 402 «О внесении изменений в Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 г. № 645»;

1.5. Приказ Министерства спорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»,

зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;

1.6. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта конькобежный спорт, приказ Минспорта России № 173 от 03.03.2025 года);

1.7. Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с 01.01.2023 г.

Так же, с 01.01.2023 года вступили в силу ряд нормативно-правовых актов:

1.8. Приказ Министерства России от 26.09.2025 г. № 765 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки (далее – ФССП)»:

- ФССП будут утверждаться не реже чем 1 раза в 4 года;
- срок действия ФССП не превышает 4 года (по истечении указанного срока ФССП не применяются).

1.9. Приказ Министерства России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – ДОПСП).

Программа имеет следующую структуру и содержание:

- пояснительная записка;
- нормативно-методические понятия тренировочного процесса;
- прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;
- система контроля и зачетные требования;
- информационное обеспечение.

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении тренировочных занятий в организации. На этапах

совершенствования спортивного мастерства Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах), медико-восстановительные и врачебно-педагогические мероприятия.

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

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Спортивные соревнования по классическому бегу на коньках проводятся в следующих формах: многоборье; на отдельных дистанциях, включая командную гонку преследования, командный спринт, масстарт.

Спортивные дисциплины вида спорта «конькобежный спорт».

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
дистанция 100 м	045	001	3	8	1	1	Я
дистанция 300 м	045	003	3	8	1	1	Я
дистанция 500 м	045	005	3	6	1	1	Я
дистанция 500м+500 м	045	036	3	8	1	1	Я
дистанция 1000 м	045	006	3	6	1	1	Я
дистанция 1500 м	045	007	3	6	1	1	Я
дистанция 3000 м	045	009	3	6	1	1	Я
дистанция 5000 м	045	010	3	6	1	1	Г
дистанция 10 000 м	045	011	3	6	1	1	М

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
масстарт 10 кругов	045	004	3	8	1	1	Н
масстарт 16 кругов	045	002	3	6	1	1	Л
многоборье (500м+ 1000м+500м+1000м)	045	012	3	8	1	1	Я
многоборье (500м+1500м+1000м+5000м)	045	017	3	8	1	1	А
многоборье (500м+3000м+1500м+5000м)	045	013	3	8	1	1	Г
многоборье (500м+5000м+1500м+10000м)	045	014	3	8	1	1	М
многоборье (500м+1500м+1000м+3000м)	045	015	3	8	1	1	Я
многоборье (100м+300м+100м+300м)	045	016	3	8	1	1	Н
эстафета (4чел. х 400м)	045	019	3	8	1	1	Я
командный забег 6 кругов	045	035	3	6	1	1	Б
командный забег 8 кругов	045	028	3	6	1	1	А
командный забег - спринт 3 круга	045	008	3	8	1	1	Я
групповой забег 40 000 м	045	034	3	8	1	1	М

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 по виду спорта «конькобежный спорт» (Приложения № 1 к ФССП).

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (по году рождения)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	2-3	9*	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ)	4-5	12	6-10**
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	3-6	13	2-4**

***На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста.**

****С учетом наполнения обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по виду спорта «конькобежный спорт» (Приказ Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022 года «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по**

дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке конькобежца следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются высших достижений. Исследование возраста начала целенаправленной подготовки в скоростном беге на коньках 203 сильнейших конькобежцев мира 1995-2004 г. (112 мужчин и 91 женщина) в число которых входили все победители и призеры чемпионатов Европы и мира, а также зимних Олимпийских игр позволило выделить 4 группы (начало занятий):

- 1 группа – 3-6 лет (22 конькобежца – 10,8%);
- 2 группа – 7-10 лет (115 конькобежцев – 56,7%);
- 3 группа – 11-13 лет (50 конькобежцев – 24,6%);
- 4 группа – 14-17 лет (16 конькобежцев – 7,9%).

Следовательно, основная масса сильнейших конькобежцев мира начала заниматься скоростным бегом на коньках в возрасте 7-10 лет (оптимальный возраст).¹

¹ Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Конькобежный спорт». Издательство Советский спорт, Москва 2006 г., (стр. 16-17).

Авторский коллектив:

В.П.Кубаткин, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный работник ФК РФ, заслуженный тренер РФ, мастер спорта СССР;

Г.М.Панов (общая редакция), кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания на коньках РГУФК, мастер спорта СССР;

Л.Е.Ильина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры зимних видов спорта РГУФК,

И.В. Орлова, аспирант РГУФК.

Рецензент

В.Д.Комаров, заслуженный тренер РФ, заслуженный мастер спорта СССР.

Этап начальной подготовки (2-3 года) – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических качеств, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

В группы НП могут быть зачислены все желающие заниматься конькобежным спортом. Спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Набор (индивидуальный отбор) спортсменов, рекомендуется осуществлять ежегодно до 15 октября текущего года. В случае выбытия лиц из группы этапа начальной подготовки рекомендуется принять меры по ее доукомплектованию.

Задачи:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности на основе всестороннего, гармонического развития занимающихся;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, развитие физических качеств;
- освоение специальными знаниями, навыками и умениями;
- освоение основ техники по конькобежному спорту;
- достижение спортивного разряда и систематическое совершенствование по виду спорта «конькобежный спорт»;
- отбор одаренных спортсменов для спортивной специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт».

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (5 лет) – повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей. В тренировочные группы могут быть зачислены спортсмены не моложе 12 лет. Спортсмены должны успешно сдать

нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- повышение спортивного разряда и систематическое совершенствование по виду спорта «конькобежный спорт»;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Страны, области, города.

Этап совершенствования спортивного мастерства (весь период) – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Формируется из спортсменов, успешно прошедших подготовку в тренировочных группах. Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильно высокие. На этап ССМ могут быть зачислены спортсмены не моложе 13 лет и старше. Спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже спортивного разряда – «кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи:

- динамика прироста спортивно-технических показателей;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- совершенствование технического мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Страны, области, города.

При работе с воспитанниками осуществляется дифференцированный подход с учетом возраста спортсменов и этапов подготовки.

Перевод спортсменов, проходящих спортивную подготовку (**в том числе досрочно***), в группу следующего года или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов ОФП и СФП, а также заключения врача или медицинской комиссии.

***Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала спортсменами.**

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявленной Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.2. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы является максимальным допустимым и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период

учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

В группах начальной подготовки первого года обучения (НП-1) максимальный объем учебно-тренировочной работы составляет 6 часов в неделю, а второго и третьего (НП-2,3) – по 8 часов. **Количество тренировочных дней, занятий и их продолжительность в недельном цикле одинаковы на втором и третьих годах обучения.**¹

Годовой объем тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап и периоды спортивной подготовки				
	НП (этап начальной подготовки)		ТЭ (этап спортивной специализации)		ССМ (этап совершенствования спортивного мастерства)
	до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет	
Количество часов в неделю	6	8	14	18	24
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248

Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий составляется с учетом объема тренировочной нагрузки, установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

¹ Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Конькобежный спорт». Издательство Советский спорт, Москва 2006 г., (стр. 47-48).

Авторский коллектив:

В.П.Кубаткин, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный работник ФК РФ, заслуженный тренер РФ, мастер спорта СССР;

Г.М.Панов (общая редакция), кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания на коньках РГУФК, мастер спорта СССР;

Л.Е.Ильина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры зимних видов спорта РГУФК,

И.В. Орлова, аспирант РГУФК.

Рецензент

В.Д.Комаров, заслуженный тренер РФ, заслуженный мастер спорта СССР.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (1 час – 60 мин.)

Занятия планируют на каждые 52 недели (календарный год), включая 6 недель самостоятельных занятий по индивидуальным планам или занятий в условиях выездных тренировочных мероприятий (тренировочных сборов). Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

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

2.3.1. Виды реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В содержание учебно-тренировочного процесса включаются: морально-волевая, физическая, техническая, и теоретическая подготовка.

Морально-волевая – очень важная составная часть спортивной подготовки. Она органически связана с физической, технической и тактической подготовкой и направлена на воспитание занимающихся в духе патриотизма к Родине и волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, решительности, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания).

Физическая подготовка – одно из основных разделов учебно-тренировочного процесса.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;

- повышение общей работоспособности организма занимающегося.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на разностороннее воспитание физических способностей, необходимых для гармонического развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создания базы для плодотворной трудовой деятельности и достижения высокого спортивного мастерства.

Для решения задач ОФП используются естественные факторы природы и разнообразные физические упражнения: прежде всего из комплекса ГТО, в дальнейшем из гимнастики, л/атлетики, лыжного спорта, плавания, различные виды игр.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в конькобежном спорте.

Техническая подготовка – это одна из частей процесса подготовки спортсмена, преимущественно направленная на овладение техникой выбранного спорта и ее совершенствование.

Так же под технической подготовкой понимают процесс овладения техникой специальных и общеразвивающих упражнений, используемых во время тренировки.

Овладение техникой – это одно из обязательных условий на пути к достижению определенных спортивных результатов.

Тактическая и теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и

совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

2.3.2. Основными формами реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

2.3.2.1. учебно-тренировочные занятия:

- групповые, индивидуальные, тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с занимающимися, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- **объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства.**

- тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы по ледовой подготовке);

- спортивные мероприятия (участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях);

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

2.3.2.2. учебно-тренировочные мероприятия – соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт».

**Соотношение видов спортивной подготовки
в структуре тренировочного процесса
на этапах подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»**

Вид спортивной подготовки	Этап и периоды спортивной подготовки				
	ЭНП		ТЭ		ССМ
	до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет	
ОФП (%)	47-52	39-44	36-41	28-33	20-25
СФП (%)	18-23	27-32	26-31	32-37	32-37
Участие в спортивных соревнованиях	1-3	1-3	3-4	3-4	5-6
Техническая подготовка (%)	17-21	17-21	17-21	17-22	17-22
Теоретическая подготовка (%)	-	-	2-3	2-3	3-5
Психологическая подготовка (%)	-	-	2-2	2-2	3-4
Тактическая подготовка (%)	-	-	1-2	1-2	3-4
Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	5-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

2.3.3. Объем соревновательной нагрузки определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности при подготовке конькобежцев.

**Требования к объему соревновательной деятельности
на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»**

Виды спортивных соревнований, игр	Этап и годы спортивной подготовки				
	ЭНП		ТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ
	до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет	
контрольные	2-3	3-4	6-8	9-10	10-12
отборочные	-	1-2	4-5	5-6	6-8
основные	-	1-2	2-3	3-4	5-6

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических

качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта конькобежный спорт;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта конькобежный спорт;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

– наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Занимающийся, проходящий спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и межрегиональных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов Свердловской области и календарных планов отделения конькобежного спорта МАУ ДО «СШ № 4».

Требования к участию занимающихся, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

Годовой учебно-тренировочный план

№	виды подготовки	этапы и годы подготовки				
		ЭНП		ТЭ		ЭССМ
		до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет	
		недельная нагрузка в часах				
		6	8	14	18	24
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах/мин				
		2	2.30	3	3	4
		наполняемость групп (чел.)				
		12	12	6-10	6-10	2-4
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	169	190	283	360	220
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	75	119	180	252	624
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	10	30	35	45
4	Техническая подготовка	49	67	150	190	230
5	Тактическая подготовка	-	3	22	25	40
6	Теоретическая подготовка	3	3	12	15	20
7	Психологическая подготовка	-	3	18	20	27
8	Контрольные мероприятия	3	4	6	6	6
9	Судейская практика	-	3	6	8	7
10	Инструкторская практика	3	4	6	7	7
11	Медицинское обследование	4	4	3	6	6
12	Восстановительные мероприятия	3	6	12	12	16
Общее количество часов:		312	416	728	936	1248

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Перечень тренировочных мероприятий

№	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочных сборов	
		ЭНП	ТЭ (этап спортивной специализации)	ЭССМ		
I. ТМ по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	ТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей СП	
1.2	ТМ по подготовке к ЧР, КР, ПР	-	14	18		
1.3	ТМ к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18		
1.4	ТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14		
II. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1	ТМ по ОФП или СФП	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих СП	
2.2	Восстановительные ТМ	-	до 14 дней		в соответствии лиц, принимающих участие в спортивных соревнованиях	
2.4	ТМ в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более 2-х ТМ в год			-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих СП на определенном этапе

В основу периодизации положен тренировочный микроцикл длительностью 12 месяцев. Годичный цикл состоит из трех периодов: подготовительный, соревновательный и переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный период делится на общеподготовительный (май-июль) и специально-подготовительный (август-ноябрь).

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. Основная направленность – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта (на роликовых коньках), одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода.

Для приобретения или восстановления навыков катания необходимо начинать тренировки на льду в подготовительном периоде в июле и в августе.

Соревновательный период – это период календарных соревнований (декабрь-март).

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов.

Переходный период у конькобежцев начинается после окончания соревнований, характеризуется постепенным снижением нагрузки (март) и переходом к активному отдыху (апрель-май).

2.5. Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентированная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного ранга: - изучение и применение правил по виду спорта и терминологии; - навык судейства в качестве помощника судьи; - навык самостоятельного судейства на спортивных соревнованиях.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	учебно-тренировочные занятия: - проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - формирование устойчивого интереса к учебно-тренировочному и соревновательному процессу; - составление конспектов учебно-тренировочных занятий.	В течение года

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, формирование здорового образа жизни.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	формирование навыков правильного режима дня и правильного питания спортсмена.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка: (воспитание патриотизма; ответственность перед Родиной; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); служба и защита Отечества; культура поведения)	Беседы, встречи, видеофильмы с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	формирование знаний, умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов.	План учебно-тренировочного процесса

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

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.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях

допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему 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.

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» (<https://rusada.ru/>).

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

этап спортивной подготовки	содержание мероприятий и его форма	сроки проведения
ЭНП	Веселые старты «Честная игра»	1 раза в год
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра».	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международными стандартами «Запрещенный список»)	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА*	1 раз в год
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил». «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год
УТЭ (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил». «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
ЭССМ	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС».	1 раз в год

*Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

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.

2.7. Инструкторская и судейской практики.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать на УТЭ со 2-го года обучения.

Для воспитания начал начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить место для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий.

Спортсмен должен знать правила по конькобежному спорту, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах.

На ЭССМ инструкторскую и судейскую практику проводят в расширенном объеме. Занимающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части тренировочных занятий, включая младшие тренировочные группы и при проведении соревнований.

Содержание инструкторской и судейской практики по годам обучения ¹

№	группы	год обучения	минимум знаний умений и навыков	формы проведения
1	УТЭ	1-й год обучения	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	- беседы, - семинары, - практические занятия.
		2-й год обучения	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на выносливость. Основные обязанности судей.	- беседы, - семинары, - практические занятия.
		3-й год обучения	Привлечение в качестве помощника тренера 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. Судейская документация.	- беседы, - семинары, - практические занятия.
		4, 5-й годы обучения	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.

№	группы	год обучения	минимум знаний умений и навыков	формы проведения
			основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.	
2	ЭССМ	1, 2-й годы обучения	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения, занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. 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 СШ к систематическому судейству соревнований в городских и областных соревнованиях.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.

¹ Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Конькобежный спорт». Издательство Советский спорт, Москва 2006 г., (стр. 120-123).

Авторский коллектив:

В.П.Кубаткин, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный работник ФК РФ, заслуженный тренер РФ, мастер спорта СССР;

Г.М.Панов (общая редакция), кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания на коньках РГУФК, мастер спорта СССР;

Л.Е.Ильина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры зимних видов спорта РГУФК,

И.В. Орлова, аспирант РГУФК.

Рецензент

В.Д.Комаров, заслуженный тренер РФ, заслуженный мастер спорта СССР.

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

Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: допуск к соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранения переутомления, контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. При этом используются как медико-биологические, так и педагогические методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. **Целесообразно проводить диспансерное обследование в БОНУМе перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания.**

Контроль состояния здоровья юных спортсменов осуществляется врачом МАУ ДО «ДЮСШ № 4» и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2-а раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов.

Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия, научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Внешние признаки утомления

признаки усталости	степень утомления		
	небольшая	значительная	резкая (большая)
окраска кожи	небольшое покраснение	значительное покраснение	небольшое покраснение или побледнение, синюшность
потливость	небольшая	большая	очень большая, появление соли на рубашке
дыхание	учащенное, ровное	сильно учащенное	резко учащенное, поверхностное, сменяющееся беспорядочным дыханием
движение	быстрая походка	неуверенность	резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
внимание	хорошее, безошибочное, выполнение указаний	неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения	замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
самочувствие	никаких жалоб	жалобы на усталость, боли в ногах, одышка, сердцебиение	жалобы на те же явления, головная боль, жжение в груди, тошнота

Оценка самочувствия

№	состояние организма	баллы
1	исключительно легкое состояние	10
2	высокая работоспособность, большое желание тренироваться	9
3	среднее состояние работоспособности, которое оценивается как хорошее	8
4	состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки	7
5	состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах	6
6	сильное утомление, не желание тренироваться	5
7	очень сильное утомление, боли в мышцах ног	4
8	общее недомогание	3
9	болезнь	2

Многолетняя подготовка конькобежца связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, при этом специфика восстановления зависит от характера, объема и интенсивности нагрузок, режима тренировок, состояния здоровья и подготовленности спортсмена.

Восстановление организма спортсмена – неотъемлемая часть процесса подготовки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузок.

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

3. Система контроля.

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность юного спортсмена. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для юных конькобежцев целесообразно проводить не менее 2-3-х этапах тестирования в год. Цель – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Целью 2-го и 3-го тестирования является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и соревновательного периодов. По результатам тестирований проводится коррекция тренировочных нагрузок.

Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований. Цель – определение развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающих выполнение запланированных спортивных результатов.

Оценка подготовленности юных спортсменов осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

3.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта конькобежный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- выполнений критерий по виду спорта;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта конькобежный спорт.

3.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта конькобежный спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (муниципального образования УТЭ-1, 2, 3 годов обучения);
- участие в официальных спортивных соревнованиях (субъекта РФ УТЭ-4, 5 годов обучения);
- выполнение критерий по виду спорта.

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- выполнение критерий по виду спорта;
- сохранение здоровья спортсменов.

3.4. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией на основе комплексов контрольных упражнений по ОФП и СФП, уровня спортивной квалификации (спортивные разряды).

3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спорта «конькобежный спорт».

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

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

(Приложение № 6, ФССП)

№	упражнения	единица измерения	норматив до года		норматив свыше года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. ОФП						
1.1.	бег 30м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.3.	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	челночный бег 3 x 10м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
1.5.	прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
2. СФП						
2.1.	тройной прыжок в длину с места	см	-		не менее	
			-	-	500	490
2.2.	прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.2.	смешанное передвижение на 1000м	мин., с	не более		не более	
			7.21	7.45	6.30	6.55

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

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

(Приложение № 7, ФССП)

№	упражнения	единица измерения	норматив до года	
			мальчики	девочки
1. ОФП				
1.1.	бег 30м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	бег 60м	с	не более	
			10,2	10,7
1.3.	бег 1500м	мин., с	не более	
			7.55	8.15
1.4.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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	см	не менее	
			162	147
2. СФП				
2.1.	тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	период обучения на этапе СП (от 1 года)	Спортивные разряды: без разряда «третий юн. сп. разряд» «второй юн. сп. разряд»		
3.2.	период обучения на этапе СП (от 2-х лет до 3-х лет)	Спортивные разряды: «третий юн. сп. разряд» «второй юн. сп. разряд» «первый юн. сп. разряд»		
3.3.	период обучения на этапе СП (от 4-х лет до 5-ти лет)	«третий сп. разряд» «второй сп. разряд» «первый сп. разряд»		

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

**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»**

(Приложение № 8, ФССП)

№	упражнения	единица измерения	норматив до года	
			мальчики	девочки
1. ОФП				
1.1.	бег 30м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	бег 60м	с	не более	
			8,1	9,5
1.3.	бег 1500м	мин., с	не более	
			8.00	9.55
1.4.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			37	16
1.5.	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	прыжок в длину с места	см	не менее	
			218	183
2. СФП				
2.1.	тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			630	590
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

На каждом этапе подготовки занимающийся должен выполнить критерии спортивной квалификации согласно ЕВСК по виду спорта «Конькобежный спорт».

Требования к качественному составу групп по этапам подготовки представлены в таблице ниже.

Качественный состав групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Критерии	
Название этапа	Период	Продолжительность	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или спортивное звание
ЭНП	до одного года	1-й год	критерии по ОФП и СФП для зачисления на этап СП	-
	свыше одного года	2-й год	критерии по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа СП	-
		3-й год		-
УТЭ	начальной спортивной специализации	от 1 год обучения	критерии по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап СП	Без разряда 3юн. разряд 2юн. разряд
		от 2-х лет до 3-х лет обучения		3юн.-1юн. разряд
	углубленной спортивной специализации	от 4-х лет до 5-х лет обучения	критерии по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа СП	III-I сп. разряд
ЭССМ	Сов-ние спортивного мастерства	1-й год	критерии по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа СП	КМС
		2-й год		
		3-й год		

Занимающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

4. Рабочая программа по виду спорта «конькобежный спорт».

В процессе многолетней подготовки юных конькобежцев могут быть использованы разнообразные для определения этапа годичной подготовки циклы малой и средней продолжительности.

Особое значение занимает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. Годичный цикл (52 недели) должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

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

4.1.2. Периодизация тренировочного процесса.

Одним из важных условий полноценной подготовки спортсменов, как в годичном цикле, так и в многолетнем плане является планирование

тренировочного процесса, которое обеспечило бы возможность достижения наивысших результатов в соревнованиях.

Структурной единицей тренировочного процесса является занятие, из них складывается тренировочный день. Тренировка с различной направленностью воздействий на системы организма за несколько дней составляют микроцикл. Объединение определенной последовательности микроциклов создает новый, относительно самостоятельный и цельный фундамент тренировочного процесса – мезоцикл подготовки. Объединение нескольких мезоциклов представляет относительно законченную структуру, в конце которого спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Сюда входит и тестирование для оценки эффективности тренировочных программ в оцениваемом временном интервале подготовки и выявление развития целевых функций. Тренировочный годичный цикл подготовки состоит из 3-х периодов. Возрастные этапы подготовки устанавливают в соответствии с ФССП по конькобежному спорту.

Годичный цикл включает три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Это вызвано тем, что решение основной задачи тренировочного года – достижение наивысшего уровня готовности спортсмена к важнейшим соревнованиям года, проходит через три фазы развития спортивной формы. В их основе лежат биологические закономерности динамики спортивной формы: приобретения ее в подготовительном периоде, стабилизация в соревновательном, и снижение в переходном.

В конькобежном спорте используются различные тренировочные планы. Три группы планов подразделяются на 9 разновидностей:

- план одного тренировочного занятия, содержащий изложение учебно-тренировочного материала по принятой форме (конспект занятия или урока);
- план тренировочного дня, содержащий учебно-тренировочные задания на 2-3 занятия (утренняя, дневная и вечерняя тренировка);

- план тренировочного микроцикла, охватывающий от 3 тренировочных дней (для спортсменов групп начальной подготовки) до 6-7 (для спортсменов ЭСС и высшего спортивного мастерства);
- план на мезоцикл подготовки (общефизической, специально-физической), состоящий из нескольких микроциклов;
- план на период (переходный, подготовительный, соревновательный), состоящий из нескольких мезоциклов и охватывающий от 3 до 5 месяцев;
- план годичного цикла, состоящий из 3 периодов и охватывающий 12 месяцев;
- план на период подготовки спортсменов: группы начальной подготовки, учебно-тренировочной группы, группы спортивного совершенствования, групп высшего спортивного мастерства;
- план четырехлетнего тренировочного цикла (олимпийский цикл);
- план на период спортивной деятельности, охватывающий всю активную спортивную деятельность спортсмена.

4.1.3. Оперативные планы.

Оперативные планы подразделяются на одно занятие, на тренировочный день, на микроцикл. Планы составляются как на команду в целом, так и индивидуальные для отдельных участников тренировочного процесса. Исходными данными для планирования являются, во-первых, избранное направление подготовки, включающее «модель подготовленности». Во-вторых, подготовленность спортсмена или команды, в том числе освоенный уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. В-третьих, реальная оценка потенциальных возможностей участников по всем видам подготовки.

Содержание, объем, и организация тренировочной нагрузки определяется целевыми задачами подготовки спортсмена. Организационные формы занятий определяют, каким образом должна быть организована работа с учетом намеченной цели.

При классификации организационных форм построения тренировки выделяются:

- по организации деятельности занимающихся (урочные или неурочные);
- по направленности (общественный, специально – подготовительные, специальные, подготовительные);
- по содержанию учебного материала (теоретические и практические).

Наибольшую значимость для практики спорта имеют урочные, тренировочные формы занятий. Они могут различаться по цели, по количеству занимающихся и по степени разнообразия решаемых задач. Урочные формы организации занятий, исходя из цели, подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные. На учебно-тренировочных занятиях осваивается новый материал, закрепляется ранее пройденный. Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее разученных технических движений, тактических действий и совершенствованию работоспособности.

К внеурочным относятся все формы коллективных и индивидуальных занятий в режиме учебного дня. Проводятся они как самостоятельно, так и под руководством тренера. В спортивной деятельности к внеурочным занятиям относятся игры, походы, соревнования и т.п. Их цель – гармонизация собственно тренировочных воздействий, а также ускорение восстановительных процессов. В любом случае применение этих средств подчиняется логике тренировочного процесса. Контрольные занятия проводятся с целью проверки уровня подготовленности (технической, тактической, физической, специальной). Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции учебного плана.

Соревновательная форма занятий включает совокупность поведенческих актов, реализуемых спортсменом во время участия в

соревнованиях. Сюда могут быть отнесены подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования.

4.1.4. Планирование тренировочного дня.

Для современного спорта обычным является проведение двух основных тренировок в день, решающих главные задачи, и одной или двух дополнительных. В приведенных схемах построения микроциклов первая цифра показывает основную зону мощности, где выполняется большая часть планируемой работы, а вторая обозначает зону мощности, нагрузки в которой играют вспомогательную роль. Правильно спланированные двухразовые занятия в день с различными нагрузками не вызывают отрицательных последствий. Если же направленность основных и дополнительных занятий одинакова, то наблюдается глубокое утомление в результате суммарной нагрузки.

Соотношение основных и дополнительных занятий в течение дня при тренировке в циклических видах спорта

Основные занятия		Дополнительные занятия	
Направленность	Величина нагрузки	Направленность	Величина нагрузки
Повышение скоростных возможностей, совершенствование техники в упражнениях на скорость	Большая	Повышение аэробных возможностей	Средняя, малая или значительная
Повышение аэробных возможностей, развитие специальной выносливости на коротких и средних дистанциях (работа до 4 мин)	То же	Поддержание аэробных возможностей (непрерывный метод)	Средняя и малая
Повышение аэробных возможностей, развитие специальной выносливости на длинных дистанциях	Большая или значительная	Повышение скоростных возможностей, совершенствование техники в упражнениях на скорость	Значительная, средняя или малая
Комплексно–последовательное выполнение работы по совершенствованию скоростных, анаэробных и аэробных возможностей	То же	Поддержание аэробных возможностей (непрерывный метод)	Малая или

Основные занятия		Дополнительные занятия	
Направленность	Величина нагрузки	Направленность	Величина нагрузки
Комплексно-параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей	То же	Повышение скоростных возможностей и техники соревновательного упражнения	Средняя или малая
Комплексно-параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей	Средняя	Поддержание аэробных возможностей (непрерывный метод)	Значительная средняя

В таблице представлены возможные сочетания в течение дня основных и дополнительных занятий в циклических видах спорта.

4.1.5. Планирование микроциклов.

Микроциклом занятий (тренировки) принято называть серию занятий (тренировок) проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач оперативного плана. Направленность и содержание микроциклов изменяется в зависимости от содержания учебного плана (в тренировке от периода и этапа круглогодичной подготовки).

Схема недельного цикла тренировки быстроты и силы

Дни м/ц	Преимущественная направленность занятия	Относительная характеристика нагрузки	
		по объему	по интенсивности
1	Общая спортивно-техническая подготовка, развитие силы или быстроты	Средняя	Высокая
2	Специальная техническая подготовка, развитие быстроты или силы	Средняя	Максимальная или высокая
3	Активный отдых или дополнительное занятие	Малая	Низкая или средняя
4	Развитие быстроты, силы и выносливости	Средняя или большая	Высокая
5	Активный отдых или дополнительное занятие	Малая или средняя	Низкая
6	Развитие общей выносливости	Максимальная или большая	Средняя
7	Активный отдых	---	---

Микроцикл в спортивной практике долгие годы определялся недельной продолжительностью. В таблице приведена схема недельного цикла тренировки для юных спортсменов.

Эта схема может видоизменяться в зависимости от специфики вида спорта, индивидуальных особенностей юных спортсменов и других факторов.

Тренировочные микроциклы разделяются в зависимости от направленности тренировочной нагрузки на обще-подготовительные и специально-подготовительные. Традиционные микроциклы чаще всего охватывают недельный срок и планируются с учетом 2-3-разовых тренировок в день.

Содержание микроциклов отличается разнообразием. Оно зависит от системы подготовки спортсмена к соревнованиям, на которые эти микроциклы направлены, особенностей его подготовки на заключительном этапе. Восстановительными микроциклами завершается серия ударных микроциклов. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена и снятию психической напряженности. Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований, а режим тренировки соответствует соревновательному.

В зависимости от этапа и периода подготовки микроциклы получают главную направленность и, следовательно, соответствующее содержание. Микроциклы можно классифицировать следующим образом:

- базовый микроцикл, в котором решаются задачи преимущественно общей физической подготовки. Применяется обычно в подготовительном периоде;
- втягивающий микроцикл предназначен для постепенного увеличения нагрузки и подготовки к требуемым тренировочным величинам;
- учебно-тренировочный микроцикл, в котором сочетается обучение и тренировка, применяется в занятиях с менее подготовленными спортсменами и проводится обычно на втором этапе подготовительного периода;
- собственно, тренировочный микроцикл занимает наибольшее место в годичной подготовке, поскольку представляет совокупность средств, методов, нагрузок, направленных на укрепление двигательных способностей, повышение психической, технико-тактической подготовленности. Служит средством совершенствования спортивного мастерства;

- специальный тренировочный микроцикл предназначен для использования на специально-подготовительном этапе, а также во всех случаях усиленного развития специальной подготовленности;
- ударный тренировочный микроцикл несет наивысшие физические нагрузки, чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги в избранном виде спорта или необходимом компоненте подготовленности;
- предсоревновательный (подводящий) микроцикл, обеспечивает высшее состояние работоспособности спортсмена к моменту состязания;
- модельный микроцикл служит для распределения тренировочной работы и нагрузок по дням соревновательной недели, при этом внешние условия моделируют те, что происходят во время соревнований;
- соревновательный микроцикл предусматривает повторение соответствующего режима тренировки и участия в соревнованиях;
- восстановительный микроцикл направлен на восстановление от предельных нагрузок средствами активного отдыха.

4.1.6. Планирование подготовки спортсменов в мезоциклах.

Более продолжительными периодами планирования в спортивной деятельности являются планы на цикл средней продолжительности (мезоцикл). Тренировочные мезоциклы представляют собой структурное образование, объединяющие от трех до шести микроциклов. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов дает возможность систематизировать их в соответствии с задачами более длительных периодов подготовки. Это позволяет обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов тренировки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями. В конечном итоге удастся достичь необходимой преемственности в развитии различных качеств и способностей в избранном виде спорта.

Основная задача втягивающих мезоциклов – постепенная подготовка спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих развитие двигательных способностей, выносливости, скоростно-силовых качеств, становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале подготовительного периода. В период перехода к тренировкам на льду, а также после болезни и травм, после перерыва в тренировочном процессе.

В базовых мезоциклах планируется проведение следующих разновидностей: базовый общефизический, базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный. В конькобежном спорте проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию двигательных способностей, технической, тактической и психологической подготовленности. Реализация тренировочной программы характеризуется разнообразием средств, методов, большой по объему и интенсивности тренировочной работой. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, но могут включаться в соревновательный период с целью восстановления утраченных в ходе стартов двигательных способностей и навыков с использованием неспецифических упражнений.

В контрольно-подготовительных, или специально-подготовительных мезоциклах различают две разновидности. Первая – это интегральная подготовка. Она представляет синтез функциональных качеств спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, чаще всего это проявляется в моделировании соревновательной деятельности. Вторая- однонаправленная подготовка (техничко-тактическая, техническая, скоростно-силовая и т.п.). Особенность тренировочного процесса в этот период заключается в широком применении соревновательных и специально- подготовительных упражнений,

максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются наиболее высокой интенсивностью тренировочной нагрузки и являются переходной ступенью между базовыми и соревновательными и используются на заключительных этапах подготовительного и в соревновательном периоде.

Предсоревновательный тип мезоциклов предназначен для моделирования режима предстоящего соревнования, совершенствования технико-тактических возможностей, а также для устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена. Важное место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психологическая подготовка. В зависимости от состояния, в котором спортсмен подошел к началу предсоревновательного мезоцикла, тренировки могут быть построены преимущественно на основе нагрузочных микроциклов, которые способствуют ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления, нормальному протеканию адаптационных процессов. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту, он необходим при переезде спортсмена в новые климатические и географические условия. В отдельных случаях мезоцикл может состоять из одного – двух подводящих микроциклов, которые входят в контрольно-подготовительный или соревновательный мезоцикл.

Структура соревновательного мезоцикла определяется квалификацией и подготовленностью спортсмена. Количество мезоциклов устанавливается в зависимости от количества ответственных стартов. Соревновательный период обычно длится от двух до шести месяцев. В конькобежном спорте соревновательный период у спортсменов высокого класса достигает 5-6 месяцев. В это время могут проводиться Кубки мира (8-9 соревнований), Чемпионат Европы по многоборью, два Чемпионата Мира (один по многоборью и второй по дистанциям), Чемпионаты Мира среди юниоров, зимние Олимпийские игры. Количество мезоциклов определяется по

количеству ответственных соревнований, в которых участвует спортсмен. В простейших случаях полный мезоцикл состоит из одного восстановительного, подводящего и одного соревновательного микроцикла.

Восстановительный мезоцикл часто аналогичен переходному периоду и организуется после напряженной серии соревнований. Восстановительный мезоцикл планируется в двух вариантах. Поддерживающий мезоцикл характеризуется щадящим тренировочным режимом и широким использованием эффекта «переключений» в виде частичной смены форм, содержания и условий тренировочных занятий. Подготовительный мезоцикл подобен базовому мезоциклу, но содержит увеличенное количество восстановительных микроциклов.

4.1.7. Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки.

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

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

одновременно воздействует на моторную и психическую сферы личности. Игровой метод может быть активно использован во всех четырех формах двигательных способностей спортсмена: моторной оперативности, координационных, силовых качеств и выносливости.

Тренировочные занятия направлены на освоение нового материала, закрепление пройденного, повышение эффективности выполнения ранее изученных технических движений, тактических действий и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия проводятся с целью проверки уровня подготовленности (технической, тактической, физической, специальной).

Основной целью предсоревновательной подготовки является адаптация спортсмена к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных тактико-технических решений при беге на различных дистанциях в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, совершенствование специфических психических качеств.

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

К проведению тренировочных занятий предъявляется ряд требований от выполнения, которых зависит эффективность этой формы физического воспитания.

Занятия по своей направленности, содержанию, дозировке упражнений и применяемым методам должны соответствовать возрасту, полу и

физической подготовленности занимающихся. Интенсивность физиологических реакций организма за время занятия отличается постепенным нарастанием в первой части, достижением максимальных величин в середине второй части и снижением в третьей части. На занятиях должны быть приняты и соблюдены все меры безопасности для жизни и здоровья спортсменов.

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

У занимающихся первого года тренировочный процесс проходит с активным использованием аэробных и скоростных нагрузок. Что касается распределения параметров циклических средств ОФП, СФП и СП на втором и третьем годах подготовки, то они распределяются достаточно равномерно по всем зонам интенсивности, кроме четвертой. Доля высокоинтенсивных нагрузок не должна превышать 1,5% от общего объема. Наибольшие темпы прироста нагрузок приходятся на второй тренировочный год, а на третьем году происходит в большей степени перераспределение интенсивности нагрузок в сторону их повышения.

В отношении тренировки скоростных качеств проявляется та же тенденция. На этапе начальной подготовки упражнения для развития силы должны быть динамическими, неопредельными по величине нагрузки. Развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, ловкость и выносливость, которое происходит при многократном повторении разнообразных физических упражнений, затем трансформируется в специальную подготовленность. Это позволяет конькобежцам во время

предсоревновательной подготовки быстро повышать уровень спортивных результатов.

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

Стабильных достижений скоростном беге на коньках чаще добиваются те спортсмены, которые имели предварительный стаж занятий в других видах спорта, развивавших скоростные качества, ловкость и выносливость. Занятия дополнительными видами спорта способствуют всестороннему развитию организма и создают предпосылки для достижения более высоких результатов в беге на коньках в зрелом возрасте.

4.1.8. Содержание и методика работы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

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

Программа для тренировочных групп ставит своей задачей подготовку к бегу на коньках по многоборью без узкого разделения по специализациям - спринтеров, многоборцев и специалистов на отдельных дистанциях.

В основу периодизации положен тренировочный макроцикл длительностью 12 месяцев

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

Подготовительный период делится на общеподготовительный (май-июнь) и специально подготовительный (август-ноябрь)

Основная цель первого этапа – создание предпосылок для повышения работоспособности конькобежцев, что осуществляется посредством всестороннего общефизического развития с помощью неспецифических тренировочных средств. На общеподготовительном этапе предусматривается постепенное развитие всех функциональных систем и опорно-двигательного аппарата с преимущественным использованием неспецифических средств. Основой планирования тренировки является недельный цикл. При планировании учитываются компоненты, определяющие характер тренирующего воздействия программы. Сюда относятся продолжительность упражнения, число повторений упражнения, интенсивность работы, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями и характер отдыха.

Интенсивность упражнения обуславливает величину физиологических сдвигов в организме. По этому признаку все тренировочные нагрузки, применяемые в подготовке конькобежцев делят на пять тренировочных зон интенсивности:

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

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

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

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

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

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

Зона интенсивности	Периоды подготовки				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
I зона (скорость до АТ)	70,7 (13%)	91,5 (15%)	102 (15%)	106 (15%)	110 (15%)
II зона (скорость от АТ до АпТ)	202,8 (39%)	183,0 (30%)	287,6 (42%)	312,6 (44%)	337,1 (45%)
III зона (скорость от АпТ до max Vo2)	157,5 (37%)	268 (44%)	192,4 (28%)	208,0 (29%)	223,5 (30%)
IV зона (скорость выше уровня max V)	47,1 (7%)	51,8 (8%)	57,8 (8%)	64,0 (9%)	79,8 (9%)
V зона (объем работы с макс, скоростью)	10,4 (2%)	15,3 (2%)	17 (2%)	21,3 (3%)	25,2 (3%)
V зона (скорость перемещения на уровне соревновательной дистанции)	22,9 (4%)	43,3 (7%)	70,0 (10%)	113,6 (16%)	159,6 (19%)

В этом периоде решаются задачи повышения общефизической работоспособности юных конькобежцев с преимущественным развитием аэробной выносливости. Наиболее благоприятный период для развития общей выносливости – 12-15 лет.

Основная направленность тренировки на специально-подготовительном этапе – обеспечение непосредственного становления спортивной формы. В начале процесс идет за счет специфических средств,

близких по структуре и физиологической направленности к избранной специализации, а затем путем тренировки на льду. К задачам данного этапа относятся: дальнейшее повышение функционально-физического потенциала, совершенствование технической и тактической подготовленности, воспитание моральноволевых качеств, необходимых для успешной деятельности в соревновательных условиях.

В процессе тренировки решаются задачи, в которых соединяются координационные способности с выбором тактических вариантов прохождения соревновательных дистанций.

Компонентами тактического являются: разработка графиков бега, анализ борьбы на дорожке, выполнение специфических заданий на тренировках и соревнованиях. Приобретение тактических умений и реализация приобретенных знаний и навыков в условиях соревнований начинается в подготовительном периоде. Обучение спортсменов включает:

- выполнение повторного бега с точно запланированной скоростью; воспроизведение заданного времени при многократном повторении бега с точностью до 0,1-0,2 с.;
- умение различать темп выполнения имитации при подготовке к различным дистанциям;
- воспитание способности активно финишировать при выполнении различных упражнений.

В соревновательном периоде задачи тактической подготовки тесно увязываются с этапом тренировки, предстоящими стартами, в соответствии со спортивным календарем и результатами бега в прошедших соревнованиях. В тактической подготовке важен анализ условий проведения предстоящих соревнований. Двигательная выносливость развивается, помимо специальных средств, также путем использования игровых упражнений.

Действенным средством повышения аэробных возможностей является систематическая тренировка на выносливость.

4.1.9. Содержание и методика работы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренером должен выбираться оптимальный режим тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Важность этапа подготовки конькобежцев старшего возраста обусловлена тем, что начало периода приходится на зону первых больших успехов, а окончание – на зону оптимальных возможностей.

На этапе совершенствования спортивного мастерства наблюдается выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их все более специализированный характер и соразмерность развития дистанционной подготовленности многоборцев и спринтеров. На этом этапе в соревновательном периоде часто применяется повторный метод с мощностью работы со скоростью от критической до соревновательной.

Данный этап отличает существенное повышение объема тренировочных нагрузок и их более специализированный характер. Увеличивается объем бега на развитие выносливости с использованием переменного метода, а для развития скоростно-силовых возможностей используются круговая форма организации тренировки и частично повторный метод.

Планирование тренировочного процесса в группах спортивного мастерства требует четкой постановки цели тренировочного года. Это относится, прежде всего, к объему и интенсивности тренировочной работы. Для освоения нагрузок высокого объема и интенсивности, а также успешного подведения спортсменов к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование годичного тренировочного процесса осуществляется по традиционной форме (однопиковое планирование), так и по типу двух- и трех цикловой подготовки в течение календарного года. Двух цикловое планирование заключается в том, чтобы последующий период подготовки (2-й цикл) начинался с более высокого уровня состояния

работоспособности. При таком планировании повышается устойчивость организма тренировочных нагрузок специально-подготовительного и соревновательного этапов.

Развитие специальной выносливости на общеподготовительном, подготовительном этапах является основой для дальнейшего развития важнейших качеств – быстроты и скоростной выносливости.

Планирование тренировочных нагрузок в первом макроцикле (май-сентябрь) годичной подготовки предусматривает уделить основное внимание развитию общей и специальной физической подготовленности за счет использования тренировочных средств, в основном, аэробной направленности.

Второй макроцикл (октябрь-апрель) нацелен на развитие специфической работоспособности в беге на коньках. Интенсивность тренировочного процесса на специально-подготовительном этапе (октябрь-декабрь) достигает более высокого уровня по сравнению с предыдущим макроциклом. Тренировочные нагрузки, применяемые на этом этапе, находятся преимущественно в III зоне интенсивности с подключением нагрузок IV и V зон. На этом этапе конькобежцы выступают в контрольных соревнованиях, цель которых - совершенствование технического и тактического мастерства. На соревновательном этапе требуется особый подход к планированию количества соревнований и их ранга. С учетом главных стартов необходимо выделять вспомогательные и основные соревнования.

Двухциклового вариант планирования годичного цикла подготовки более эффективен, чем традиционный, у тех спортсменов, которые имеют значительный спортивный стаж (6-7 лет) и спортивную квалификацию – КМС, МС.

Подготовку по традиционной форме с одноцикловым построением круглогодичной тренировки и длительным подготовительным периодом

целесообразно планировать со спортсменами, не имеющими многолетнего тренировочного стажа. Наиболее эффективной формой построения тренировки для спортсменов этой группы является комплексная. Комплексная форма предусматривает одновременное (в рамках одного тренировочного занятия или микроцикла), или параллельное (на более длительных этапах подготовки) решение тренировочных задач. При этом используются нагрузки с различным воздействием на организм.

Форма построения тренировки по временному признаку предусматривает рациональный способ организации тренировки в рамках конкретного времени, обусловленного календарем соревнований, построением тренировки в период между разными по значимости стартами. Локальные тренировочные задачи решаются путем последовательного применения микроциклов с различным тренирующим воздействием на спортсмена.

По целевой направленности различают несколько видов микроциклов. Общеразвивающие микроциклы применяются для переключения от специфической работы к неспецифической с целью профилактики переутомления и повышения уровня подготовленности. Эти микроциклы включают в себя разнообразные средства, нацеленные на поддержание и развитие общей выносливости, силы, быстроты, скоростных качеств, гибкости, ловкости.

Специально-развивающие микроциклы применяются для повышения уровня специальной подготовленности. В таких микроциклах моделируются те или иные стороны соревновательной деятельности.

Поддерживающие микроциклы используются для сохранения специальной работоспособности конькобежцев на определенном уровне.

В реализационных микроциклах моделируется соревновательная деятельность в тех случаях, когда длительное время нет соревнований. Цель

этих микроциклов – повысить уровень готовности в предсоревновательном периоде, а также поверить ход подготовки.

Подводящие микроциклы применяются в системе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Реабилитационные микроциклы, цель которых восстановление работоспособности.

Восстановительные микроциклы применяются после напряженных тренировок для активизации процессов восстановления. Такие микроциклы включают в себя физические упражнения малой интенсивности, физиотерапевтические мероприятия, массаж и т.п.

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

4.2. Учебно-тематический план.

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, определяют их как учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Путь к высшему совершенству в спорте лежит через знания, поэтому теоретической подготовке занимающихся уделяется большое внимание. Планом предусматривается обучение теоретическим основам физической культуры с первого года занятий в МАУ ДО «СШ № 4».

Приобретение теоретических знаний позволяет юным конькобежцам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознано относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретическая подготовка юных конькобежцев проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в спортивной тренировке. Она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовкой.

Основные темы и содержание теоретической подготовки на ЭНП.

этап спортивной подготовки	темы теоретической подготовки	объем времени в год (мин.)	сроки проведения
ЭНП	История возникновения конькобежного спорта и его развитие.	13/20	сентябрь
	Физическая культура и спорт в РФ.	13/20	октябрь
	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.	13/20	ноябрь
	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.	13/20	декабрь
	Сущность спортивной тренировки.	13/20	январь
	Основные виды подготовки юного спортсмена.	13/20	май
	Обучение базовым элементам техники и тактики.	14/20	июнь
	Спортивные соревнования.	14/20	август
	Оборудование и спортивный инвентарь.	14/20	ноябрь-май
Всего на ЭНП до года/свыше года:		120/180	

этап спортивной подготовки	темы теоретической подготовки	объем времени в год (мин.)	сроки проведения
УТЭ	Роль и место ФК в формировании личностных качеств.	70/107	сентябрь
	История возникновения Олимпийского движения (МОК).	70/107	октябрь
	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.	70/107	ноябрь
	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.	70/107	декабрь
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	70/107	январь
	Сущность спортивной подготовки.	70/107	май
	Основные виды подготовки юного спортсмена.	70/107	сентябрь-апрель
	Спортивные соревнования.	70/107	декабрь-май
Всего на УТЭ до трех лет/свыше трех лет:		600/960	
ЭССМ	Олимпийское движение. Роль и место ФК в обществе. Состояние современного спорта.	200	сентябрь
	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.	200	октябрь
	Спортивные соревнования.	200	ноябрь
	Основные виды подготовки юных спортсменов.	200	декабрь
	Периодизация спортивной подготовки.	200	январь
	Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.	200	февраль-май
	Восстановительные средства и мероприятия.	в переходный период спортивной подготовки	
Всего на ЭССМ:		600	

История возникновения конькобежного спорта и его развитие.

Зарождение и развитие конькобежного спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры олимпийских игр.

Физическая культура и спорт в РФ. Понятие о ФКиС как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Роль детских и молодежных организаций в развитии ФКиС. Основы отечественной системы физического воспитания. Задачи МАУ ДО «ДЮСШ № 4» в подготовке спортсменов высокой квалификации. ЕВСК – присвоение спортивных разрядов. Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей и юниоров.

Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Закаливание организма юного спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм, заболевания и оказания первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.

Сущность спортивной тренировки. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Основные виды подготовки юного спортсмена. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Виды (формы) проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Обучение базовым элементам техники и тактики. Понятие о специальных упражнениях конькобежца. Теоретические знания и техники конькобежца и их практические выполнения.

Спортивные соревнования. Значение спортивных соревнований. Правила соревнования. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участника. Планирование соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Организация соревнований (организационный комитет, мандатная комиссия, судейская коллегия).

Оборудование и спортивный инвентарь. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Роль и место ФК в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль ФК в формировании личностных качеств человека. Задачи МАУ ДО «ДЮСШ № 4» в подготовке спортсменов высокой квалификации. ЕВСК – присвоение спортивных разрядов. Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей и juniоров.

История возникновения Олимпийского движения (МОК). Зарождение Олимпийского движения. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности конькобежцев. Значение аэробной и анаэробной производительности на разных дистанциях конькобежного многоборья.

Олимпийское движение. Роль и место ФК в обществе. Состояние современного спорта. Олимпийское движение. Влияние МОК на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований по конькобежному спорту.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки занимающихся.

Периодизация спортивной подготовки. Характеристика многолетней подготовки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: ОФП и СФП, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы и критерии оценки. Фазы развития спортивной формы, характерный для фазы начальной спортивной специализации. Характерные особенности годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе спортивного совершенствования мастерства.

Планирование и учет в процессе спортивной подготовки. Понятие и значение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки, техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрация тренировочных и соревновательных нагрузок, данных обследований контрольных испытаний. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе совершенствования спортивного мастерства. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности. Отчетная документация.

Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дистанциям вида спорта «конькобежный спорт» основаны на особенностях вида спорта «конькобежный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «конькобежный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки занимающийся, желающий пройти спортивную подготовку, должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка занимающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления

спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ, 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 учащимся, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра занимающихся, 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 № 61238)¹;

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022 № 67554).

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

Таблица № 1

№	наименование оборудования и спортивного инвентаря	единица измерения	количество изделий
1	доска имитационная	штук	5
2	диск балансировочный	штук	3
3	камень двусторонний для заточки коньков	штук	3
4	камень для полировки лезвий	штук	3
5	камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	3
6	камень дополнительный для станка для выточки овала	штук	1
7	микрометр конькобежный	штук	1
8	патрон для стартового пистолета	штук	500
9	пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	1
10	роликовая рама для конькобежного спорта	штук	12
11	станок для загиба лезвий	штук	1
12	фишка для разметки игрового поля	комплект	2
13	швабра-скребок прорезиненный для уборки льда	штук	2
для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000м»			
14	ключи для замены пружин на конькобежных коньках системы «клап»	штук	1
15	лезвия для конькобежного спорта	пар	12
16	маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	1
17	повязка эластичная нарукавная (по 4-е шт. размеров 95 x 100мм, 95 x 115мм, 95 x 125мм разных цветов)	комплект	3
18	пружина для конькобежных коньков системы «клап»	штук	10
19	ручное табло для показа времени круга	штук	1
20	станок для заточки лезвий	штук	3
21	флажки судейские	комплект	1

Таблица № 2

спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№	наименование	единица измерения	расчетная единица	УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	
				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 000м»							
1	велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	5
2	велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	1	5
3	камень двусторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	1	2	1	2
4	камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5	камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	на обучающегося	1	3	2	3
6	ключи для замены пружин на конькобежных коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	5
7	ключ шестигранный 4мм для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	1	5	2	5
8	лезвия беговые для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	1	2	2	2
9	пружина для конькобежных коньков системы «клап»	штук	на обучающегося	-	-	4	1
10	станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	5

- обеспечение спортивной экипировкой;

Таблица № 1

№	наименование оборудования и спортивного инвентаря	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 000м»			
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 не прорезаемые	пар	12
6	шлем	штук	12

Таблица № 2

спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№	наименование	единица измерения	расчетная единица	ЭНП (свыше года)		УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	
				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 000м»									
1	ботинки беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2	защита голени	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3	защита шеи	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4	защитные манжеты области лодыжек	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5	комбинезон для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	1
6	комбинезон с защитой	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3
7	костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
8	перчатки не прорезаемые	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
9	шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	4	1
10	шлем велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	4

- обеспечение обучающихся 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.

6.2. кадровые условия реализации Программы.

6.2.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей, 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 № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 № 68615), или Единым квалифицированным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области ФКиС», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 № 22054).

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

6.3. Информационно-методические условия развития Программы – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства МАУ ДО «ДЮСШ № 4» с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения.

1. Аграненко В.С., Залесский М.З., Панов Г.М. Состояние сердечнососудистой системы конькобежцев многоборцев в зависимости от особенностей тренировочного процесса. /ТиПФК, 1982 – № 2.
2. Богданова Л.А. Соотношение тренировочных нагрузок юных конькобежцев на этапе начальной спортивной специализации. / Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1994 – с. 26
3. Бахрах И.И. Докторович А.М. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев. / ТиПФК, 2000, № 9 – с. 35-37.
4. Гречман В.В. распределение тренировочных нагрузок скоростно- силового характера в подготовительном периоде высококвалифицированных конькобежцев-спринтеров. /Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1993 – с. 23
5. Золотарская И.Б. Оценка перспективности юных конькобежцев на этапе предварительной и специализированной подготовки. / Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1991 – с. 25
6. Конькобежный спорт. Поурочная программа для специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва и детско-юношеских спортивных школ / Сост. Барышников Ю.А., Подарь Г.К. – М., 1977, с. 67
7. Конькобежный спорт: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / Сост. Кубаткии В.П. – М.: Госком РФ по ФК и туризму, 1996 – с. 270
8. Окишев М.Б., Хоружев А.Г., Левнер Л.С. Комплексное обследование функционального состояния конькобежцев с использованием метода периодаграммы. / ТиПФК, 1978 - № 3

9. Некоторые проблемы подготовки конькобежцев и фигуристов / Сборник статей. / М.: РИО ГЦОЛИФК, 2000 - С. 36-57.
10. Некоторые проблемы подготовки конькобежцев и фигуристов / Сборник статей. / М.: РИО ГЦОЛИФК, 2000 - С. 36-57.
11. Особенности методики скоростно-силовой подготовки юных конькобежцев. / ТиПФК, 1984 - № 4 - С. 36
12. Рубанович В.В. Функциональные показатели организма юных конькобежцев 10-14 лет при различных режимах двигательной активности: Автореф. дне. канд. пед. наук. - Томск, 1992 - 31 с.
13. Смирнова П.В. Экспериментальное обоснование методики многоборий подготовки женщин-конькобежек в период «ледовой» подготовки:/ Автореф. дне. канд. пед. наук. - Ленинград, 1977 - 22 с.
14. Фокичев С.Р., Инкин В.Л., Плахтенко В.Л. Исследование скоростных возможностей конькобежцев-спринтеров с целью повышения их соревновательной надежности. / ТиПФК, 1989 – № 12, с. 30-32.
15. Чайкин В.Л., Чайкин В.В. Вопросы техники скоростного бега на коньках по повороту. / ТиПФК, 1988 - № 1 - С. 30-33.
16. Васильковский Б.М. Просто о сложном. Диалоги. (тренировки конькобежцев). Алматы 2009
17. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Конькобежный спорт». Издательство Советский спорт, Москва 2006 г., В.П.Кубаткин, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный работник ФК РФ, заслуженный тренер РФ, мастер спорта СССР; Г.М.Панов (общая редакция), кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания на коньках РГУФК, мастер спорта СССР; Л.Е.Ильина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры зимних видов спорта РГУФК,

И.В. Орлова, аспирант РГУФК, В.Д.Комаров, заслуженный тренер РФ, заслуженный мастер спорта СССР.

18. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» от 16 ноября 2022 г. № 995.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный сайт Союза конькобежцев России: <http://www.russkating.ru/>
3. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: <http://www.wada-ama.org/>
4. Интернет-сайт Конькобежный спорт/Новоуральск: <https://vk.com/public180189643>