Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Калининграда
спортивная школа по хоккею

Рассмотрено на
Педагогическом совете
Протокол № 4
«31» августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО СШ
по хоккею
_____ В.И. Федорова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D29CCA6979AFE748EE05AD61680A68F7
Владелец: Федорова Вероника Игоревна
Действителен: с 09.03.2023 до 01.06.2024

Разработчики:

Федорова В. И. – директор МАУ ДО СШ по хоккею

Карпович А.С. – Заместитель директора МАУ ДО СШ по хоккею

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (дисциплина шорт-трек)

Срок реализации 10 лет.

г. Калининград
2023г.

Содержание

№ раздела	Наименование раздела	Страницы
I.	Общие положения	
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
2.3	Виды (формы) обучения	
2.4	Годовой учебно-тренировочный план и особенности осуществления спортивной подготовки	
2.5	Календарный план воспитательной работы	
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
2.7	Планы инструкторской и судейской практики.	
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
III	Система контроля по этапам спортивной подготовки	
IV	Рабочая программа по виду спорта кёрлинг	
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
	Перечень информационного обеспечения	

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Шорт-трек» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 995 (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022г., регистрационный № 71580), далее ФССП.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание достойного резерва для сборных команд области и страны, воспитание высоких волевых качеств спортсмена, формирование культуры и здорового образа жизни.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт/шорт-трек

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-2

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

контрольно-переводных нормативов, утверждённых для каждого этапа спортивной подготовки.

- Рекомендуемая наполняемость групп может отличаться от фактической наполняемости в целях оптимального использования льда и полноценной подготовки эстафетных составов для соревновательной деятельности. В случае не зачисления воспитанников на этап совершенствования спортивного мастерства (отсутствие требуемых спортивных разрядов), но включенных в состав сборной Калининградской области – обучающиеся могут продолжить спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до достижения ими возраста 22 лет.
- *Максимальное количество воспитанников в группе определяется на основании приказа Министерства спорта России №634 от 03/08/2022г. «Об особенностях осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» п.4.3 (двукратное количество обучающихся, рассчитанное с учетом требований ФССП).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
	До года	**Свыше года**	**До 3-х лет**	**Свыше 3-х лет**		
Количество часов в неделю*	6	8	14	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248	1664

*Учреждение принимает к реализации максимальное количество часов по федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт».

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия (тренировки) проводятся по групповой форме обучения и включают в себя:

- **общую физическую подготовку** (система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании);

- **специальную физическую подготовку** (процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности);

- **техническую подготовку** (процесс обучения технике движений, свойственных избранному виду спорта и доведение их до совершенства);

- **тактическую подготовку** (процесс отработки тактических действий в избранном виде спорта);

- **участие в спортивных соревнованиях** (комплекс соревновательных мероприятий, направленный на совершенствование навыков спортсмена и выполнение требований ЕВСК);

- **теоретическую подготовку** (процесс освоения, приобретения воспитанниками специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов);

- **психологическую подготовку** (система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у воспитанников свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

- **инструкторскую и судейскую практику** (приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и осуществляется с целью получения воспитанниками звания юного судьи по спорту);

- **периоды отдыха (восстановления)** – (временной отрезок учебно-тренировочного процесса, направленный на проведение восстановительных мероприятий и оптимальное сочетание активного и пассивного отдыха);

- **медико-биологические мероприятия (**включают рациональное и дополнительное питание, витаминизацию; массаж, водные процедуры (душ, душ Шарко и другие физиотерапевтические процедуры, физические факторы природы и др.);

- **тестирование и контроль (**объективная информация о состоянии спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности).

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по этапам спортивной подготовки:

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		-

2.3.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил и антидопинговых правил, учрежденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающего и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план и особенности осуществления спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс, с разбивкой по видам подготовки, отражён в полном объёме в учебном плане.

- **В случае возникновения неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуации в регионе – возможен перенос всех видов учебно-тренировочных занятий на дистанционную форму обучения с использованием интернет-ресурсов.**

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки (работу по индивидуальным планам) – её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. **Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.**

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план
(по этапам и видам подготовки)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					

		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12/24		10/20		4/8	1/2
1.	Общая физическая подготовка (час)	170	188	282	316	302	205
2.	Специальная физическая подготовка (час)	65	122	200	314	400	690
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	6	10	22	29	60	108
4.	Техническая подготовка (час)	60	78	144	160	240	310
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (час)	-	-	40	47	130	183
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	2	8	22	50	58	85
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	9	10	18	20	58	83
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**728**	**936**	**1248**	**1664**

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов
группы этапа начальной подготовки (ГЭНП)
до года обучения

Содержание занятий		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Минут/ Часов	Часов
Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке (указывается поминутно по месяцам с последующим переводом в часы)															
1	**История возникновения конькобежного спорта и его развитие**														
2	**Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека**														
3	**Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом**														

4	**Закаливание организма**														
5	**Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом**														
6	**Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта**														
7	**Теоретические основы судейства. Правила вида спорта**														
8	**Режим дня и питание обучающихся**														
9	**Оборудование и спортивный инвентарь по конькобежному спорту**														
Итого минут/часов:		**Теоретическая подготовка согласно программному материалу для групп этапа начальной подготовки проводятся в рамках учебно-тренировочных занятий**													

Общая физическая подготовка (ОФП)	**20**	**14**	**14**	**14**	**16**	**24**	**16**	**16**	**16**	**-**	**6**	**14**	**-**	**170**
Специальная физическая подготовка (СФП)	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**-**	**-**	**2**	**-**	**65**
Участие в спортивных соревнованиях	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**3**	**3**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**6**
Техническая подготовка	**6**	**7**	**7**	**7**	**6**	**6**	**6**	**6**	**-**	**-**	**4**	**5**	**-**	**60**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Инструкторская и судейская практика	**1**	**1**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**2**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**3**				**3**				**3**					**9**
Итого часов:	**37**	**29**	**28**	**28**	**32**	**37**	**32**	**32**	**26**	**-**	**10**	**21**	**-**	**312**
Всего часов, минут	**37**	**29**	**28**	**28**	**32**	**37**	**32**	**32**	**26**	**-**	**10**	**21**	**-**	**312**

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов
группы этапа начальной подготовки (ГЭНП)
свыше года обучения

Содержание занятий		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Минут/ Часов	Часов
Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке (указывается поминутно по месяцам с последующим переводом в часы)															
1	**История возникновения конькобежного спорта и его развитие**														
2	**Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека**														
3	**Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом**														
4	**Закаливание организма**														
5	**Самоконтроль в процессе**														

	занятий физической культуры и спортом														
6	**Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта**														
7	**Теоретические основы судейства. Правила вида спорта**														
8	**Режим дня и питание обучающихся**														
9	**Оборудование и спортивный инвентарь по конькобежному спорту**														
Итого минут/часов:		**Теоретическая подготовка согласно программному материалу для групп этапа начальной подготовки проводятся в рамках учебно-тренировочных занятий**													
Общая физическая подготовка (ОФП)		**18**	**18**	**18**	**18**	**16**	**16**	**18**	**18**	**18**	**-**	**14**	**16**	**-**	**188**
Специальная физическая подготовка (СФП)		**12**	**13**	**16**	**12**	**12**	**10**	**12**	**12**	**12**	**-**	**-**	**11**	**-**	**122**

Участие в спортивных соревнованиях	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**2**	**2**	**3**	**3**	**-**	**-**	**-**	**-**	**10**
Техническая подготовка	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**-**	**3**	**3**	**-**	**78**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Инструкторская и судейская практика	**1**	**1**	**-**	**1**	**1**	**1**	**1**	**-**	**1**	**-**	**-**	**1**	**-**	**8**
Медицинские медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**10**
Итого часов:	**41**	**42**	**44**	**41**	**39**	**37**	**41**	**41**	**42**	**-**	**17**	**31**	**-**	**416**
Всего часов, минут	**41**	**42**	**44**	**41**	**39**	**37**	**41**	**41**	**42**	**-**	**17**	**31**	**-**	**416**

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов
групп учебно-тренировочного
этапа (этапа спортивной специализации) ГТЭ (СС) до 3-х лет обучения

Содержание занятий		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Минут/ Часов	Часов
Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке (указывается поминутно по месяцам с последующим переводом в часы)															
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70												70	
2	История возникновения олимпийского движения		70											70	
3	Режим дня и питание обучающихся			70										70	
4	Физиологические основы физической культуры				70									70	
5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося					70								70	

6	**Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта**									**70**				**70**	
7	**Психологическая подготовка**						**60**							**60**	
8	**Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка в конькобежном спорте**								**60**					**60**	
9	**Правила конькобежного спорта**							**60**						**60**	
Итого минут/часов:		**70**	**70**	**70**	**70**	**70**	**60**	**60**	**60**	**70**				**600**	**10**
Общая физическая подготовка (ОФП)		**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**24**	**28**	**24**	**24**	**-**	**22**	**20**	**-**	**282**
Специальная физическая подготовка (СФП)		**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**16**	**18**	**18**	**18**	**-**	**14**	**16**	**-**	**200**
Участие в спортивных соревнованиях						**4**	**4**	**6**	**6**	**2**	**-**	**-**	**-**	**-**	**22**
Техническая подготовка		**15**	**15**	**15**	**16**	**14**	**12**	**12**	**15**	**10**	**-**	**5**	**15**	**-**	**144**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**-**	**-**	**3**	**-**	**30**

Инструкторская и судейская практика	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**22**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**2**	**1**	**2**	**2**	**-**	**-**	**2**	**-**	**18**
Итого часов:	**70**	**70**	**70**	**71**	**72**	**63**	**70**	**70**	**61**	**-**	**43**	**58**	**-**	**718**
Всего часов, минут	**71ч.10м**	**71ч.10м**	**71ч.10м**	**72ч.10м**	**73ч.10м.**	**64ч.**	**71ч.**	**71ч.**	**62ч.10м**	**-**	**43ч.**	**58ч.**	**-**	**728**

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов
групп учебно-тренировочного
этапа (этапа спортивной специализации) ГТЭ (СС) свыше трех лет обучения

Содержание занятий		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Минут/ Часов	Часов
Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке (указывается поминутно по месяцам с последующим переводом в часы)															
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70												70	
2	История возникновения олимпийского движения		70											70	
3	Режим дня и питание обучающихся			70										70	
4	Физиологические основы физической культуры, спортивной тренировки.				70									70	
5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося					70								70	
6	Теоретические основы технико-							70						70	

	тактической подготовки. Основы техники конькобежного спорта														
7	**Психологическая подготовка**	**10**	**10**	**10**	**10**		**10**		**10**					**60**	
8	**Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка в конькобежном спорте**				**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**				**60**	
9	**Правила вида спорта (конькобежный спорт, дисциплина шорт-трек)**				**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**				**60**	
Итого минут/часов:		**80**	**80**	**80**	**100**	**90**	**30**	**90**	**30**	**20**	**-**	**-**	**-**	**600**	**10**
Общая физическая подготовка (ОФП)		**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**-**	**16**	**30**	**-**	**316**
Специальная физическая подготовка (СФП)		**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**-**	**14**	**30**	**-**	**314**
Техническая подготовка		**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**-**	**-**	**16**	**-**	**160**
Тактическая подготовка		**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**5**	**4**	**4**	**4**	**-**	**-**	**-**	**-**	**37**
Инструкторская и судейская практика		**5**	**6**	**5**	**5**	**6**	**6**	**6**	**6**	**5**	**-**	**-**	**-**	**-**	**50**
Медицинские, медико-		**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**2**	**3**	**2**	**2**	**-**	**-**	**3**	**--**	**20**

биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль														
Участие в спортивных соревнованиях	**3**	**4**	**4**	**3**	**4**	**4**	**3**	**2**	**2**	**-**	**-**	**-**	**-**	**29**
Итого часов:	**90**	**92**	**89**	**90**	**92**	**93**	**92**	**90**	**89**	**-**	**30**	**79**	**-**	**926**
Всего часов, минут	**91ч.20м.**	**93ч.20м.**	**90ч.20м.**	**91ч.40м.**	**93ч.30м**	**93ч.30м.**	**93ч.30м**	**90ч.30м.**	**89ч.20м**	**-**	**30ч.**	**79ч.**	**-**	**936**

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов
на этапе совершенствования спортивного мастерства (ГЭССМ)

	Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Минут/ Часов	Часов
Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке (указывается поминутно по месяцам с последующим переводом в часы)															
1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200												200	
2	Профилактика травматизма. Перетрененированность/недотренированность		200											200	
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			200										200	
4	Психологическая подготовка				200									200	
5	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс					200								200	

6	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта						50	50	50	50				200	
7	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки													
Итого минут/часов:		200	200	200	200	200	50	50	50	50	-	-	-	1200	20
Общая физическая подготовка (ОФП)		28	28	28	28	28	28	28	28	28	11	11	28		302
Специальная физическая подготовка (СФП)		36	36	36	36	36	36	36	36	36	20	20	36		400
Техническая подготовка		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		240
Тактическая подготовка		10	10	10	10	10	10	10	10	-	10	10	10		110
Инструкторская и судейская практика		5	5	5	5	5	5	5	5	-	6	6	6		58
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тести-рование и контроль		5	5	5	5	5	5	5	5	-	6	6	6		58
Участие в спортивных соревнованиях		-	8	8	8	8	8	8	8	-	-	-	4		60
Итого часов:		104	112	112	112	112	112	112	112	84	73	73	110	-	1228
Всего часов, минут		107ч.20м	115ч.20м	115ч.20м	115ч.20	115ч.20м	112ч.50м	112ч.50м	112ч.50м	84ч.50м	73ч.	73ч.	110ч.	-	1248

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов
на этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)

	Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Минут/ Часов	Часов
Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке (указывается поминутно по месяцам с последующим переводом в часы)															
1	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120												120	
2	Социальные функции спорта		120											120	
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			120										120	
4	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс				120									120	
5	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта									120				120	
6	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки													
Итого минут/часов:		**120**	**120**	**120**	**120**	**-**	**-**	**-**	**-**	**120**	**-**	**-**	**-**	**600**	**10**
Общая физическая подготовка (ОФП)		**17**	**17**	**17**	**17**	**17**	**17**	**17**	**17**	**17**	**17**	**17**	**18**	**-**	**205**

Специальная физическая подготовка (СФП)	**58**	**58**	**58**	**58**	**58**	**58**	**58**	**58**	**58**	**58**	**55**	**55**	**-**	**690**
Техническая подготовка	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**-**	**20**	**20**	**-**	**310**
Тактическая подготовка	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**10**	**14**	**14**	**-**	**173**
Инструкторская и судейская практика	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**-**	**6**	**7**	**-**	**85**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**6**	**-**	**83**
Участие в спортивных соревнованиях	**10**	**10**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**-**	**-**	**-**	**4**	**-**	**108**
Итого часов:	**145**	**145**	**149**	**149**	**149**	**149**	**149**	**149**	**135**	**92**	**119**	**124**	**-**	**1654**
Всего часов, минут	**147ч.**	**147ч.**	**151ч.**	**151ч.**	**149ч.**	**149ч.**	**149ч.**	**149ч.**	**137ч**	**92ч.**	**119ч.**	**124ч.**	**-**	**1664**

**Состав и содержание учебно-тренировочных занятий по месяцам в учебных планах на всех этапах спортивной подготовки может меняться в соответствии с необходимостью подготовки к различного уровня соревнованиям. Общее количество часов по видам подготовки за год должно соответствовать учебному плану*

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года

		средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		

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

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

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, получение сертификатов.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с

борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные. Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Приказом Минспорта России 24.06.2021 г. № 464 утверждены Общероссийские антидопинговые правила (далее – Правила). Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 г., № 24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 1, ст. 3), Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Ответственность спортсменов и персонала, обеспечивающего их подготовку:

Спортсмены несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что они употребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.
- Спортсмены несут ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает Общероссийских антидопинговых правил, а также других международных антидопинговых правил.

Персонал спортсмена несет ответственность за:

- знание и соблюдение Правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Общероссийские спортивные федерации несут ответственность за:

- своевременное и полное опубликование в общероссийских периодических печатных изданиях и (или) размещение на своих официальных сайтах в сети Интернет Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, на русском языке;

- предоставление РУСАДА в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами необходимой информации для формирования регистрируемого пула тестирования;

- уведомление спортсменов в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в состав регистрируемого пула тестирования;

- содействие в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;

- применение санкции на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов;

- информирование о примененных санкциях Минспорта России, органов исполнительной власти соответствующих субъектов Российской Федерации, РУСАДА, международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта;

- получение письменных подтверждений от спортсменов и иных специалистов в области физической культуры и спорта об ознакомлении с антидопинговыми правилами, утвержденными международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, Общероссийскими антидопинговыми правилами, а также Кодексом и Международными стандартами.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Прохождение дистанционного обучения с последующим тестированием по антидопинговому законодательству на сайте РУСАДА. 2. Ознакомление с утверждённым перечнем запрещённых для употребления в спорте субстанций	В течение года по назначению	Тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту, методист, заместитель директора

	3. Проведение Мониторинга и анализа действующего антидопингового законодательства. 4. Проведение контроля знаний антидопинговых правил внутри учреждения: - проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку опросов, анкетирования по антидопинговой тематике. 5. Антидопинговая викторина «Играй честно». 6. Проведение родительских собраний на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Прохождение дистанционного обучения с последующим тестированием по антидопинговому законодательству на сайте РУСАДА. 2. Ознакомление с утверждённым перечнем запрещённых для употребления в спорте субстанций 3. Проведение Мониторинга и анализа действующего антидопингового законодательства. 4. Проведение контроля знаний антидопинговых правил внутри учреждения: - проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку опросов, анкетирования по антидопинговой тематике. 5. Проведение родительских собраний на тему «Роль	В течение года по назначению	Тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту, методист, заместитель директора

	родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Прохождение дистанционного обучения с последующим тестированием по антидопинговому законодательству на сайте РУСАДА. 2.Ознакомление с утверждённым перечнем запрещённых для употребления в спорте субстанций 3. Проведение Мониторинга и анализа действующего антидопингового законодательства. 4. Проведение контроля знаний антидопинговых правил внутри учреждения: - проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку опросов, анкетирования по антидопинговой тематике. 5. Проведение собраний на темы по соблюдению антидопингового законодательства.	В течение года по назначению	Тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту, методист, заместитель директора

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с самого начала обучения. Занимающиеся должны овладеть принятой в конькобежном спорте терминологией и командным языком для построения групп, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также

правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу тренеру необходимо проводить планово и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся в группе. В процессе тренировочной работы занимающийся должен приобрести следующие навыки, умения и знания:

- знать нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в стране;

- правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале, на местности, на катке;

- санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест занятий и т.д.;

- особенности проведения занятий по шорт-треку, а также основы планирования тренировочного процесса;

- историю, состояние и перспективы развития шорт-трека в стране и за рубежом; - ведение учета выполнения тренировочной нагрузки; - проведение занятий в младших группах под наблюдением тренера.

Спортсмен должен знать правила соревнований 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. В группах спортивного совершенствования 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 тренировочного занятия, при разучивании отдельных приемов с конькобежцами младших возрастов и при проведении соревнований. Привлечение конькобежцев старших групп должно специально планироваться тренером. Они обязаны вести в своих журналах специальный учет инструкторской и судейской практики занимающихся. Оканчивающие занятия в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, судьи на повороте, судьи на переходе. Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- иметь представление о содержании положения о соревновании;

- знать основные правила соревнований;

- получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;

- участвовать в судействе соревнований в качестве секретариата;

- знать принципы жеребьевки на первую и остальные дистанции;

- уметь работать с секундомером, вести спортсмена по кругам.

Выпускник учреждения должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе совершенствования спортивного

мастерства каждый занимающийся спортивной школы должен пройти семинар по подготовке судей по спорту. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по спортивной школе.

План инструкторской и судейской практики
(по этапам спортивной подготовки)

Этап спортивной подготовки	Содержание	Год обучения	Форма проведения
Этап начальной подготовки	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов конькобежного спорта, выполнение обязанностей тренера на занятиях.	До года	Беседы, семинары, практические занятия
	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками 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 коньках. Основные обязанности судей.	Свыше года	Беседы, семинары, практические занятия
Учебно-тренировочный этап	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на коньках. Судейская документация.	До трёх лет	Беседы, семинары, практические занятия
	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 учащимися, помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста.	Свыше трёх лет	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практически е занятия.

Этап спортивного совершенство ва ния	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 комплексы упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега на коньках, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к систематическому судейству соревнований по бегу на коньках в городских и областных соревнованиях.		Самостоятел ьное изучение литературы. Самостоятел ьные и практически е занятия
Этап высшего спортивного мастерства	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.		

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

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические, применяемые на всех этапах подготовки.

Исходя из физических данных воспитанников групп, тренер-преподаватель составляет план по восстановительным мероприятиям.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления обучающихся в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;

- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка на тренировках и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей тренировок;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- сочетание учебы с занятиями спортом;
- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;
- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства восстановления включают:
- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером-преподавателем, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления:
- Рациональное питание.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа конькобежца характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион конькобежца должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после

физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°С, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°С).

Массаж.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения

кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

6. Все назначенные препараты должны быть проверены через официальный список запрещённых субстанций для спортсменов.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «конькобежный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «конькобежный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конькобежный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,9	12,4	11,5	12,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество 0 раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2.Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			480	470	500	490
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3.	Бег на 2000 м	Мин, 1	Без учета времени		Без учета времени	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9

1.3.	Бег на 1500 м	Мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
2.2.	Бег на 1000 м	Мин, с	не более	
			-	4,30
2.3.	Бег на 3000 м	Мин, с	не более	
			13	-
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», « второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.3.	Бег на 1500 м	Мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			36	15

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 толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 2000 м	Мин, с	не более	
			-	11,40
2.2.	Бег на 3000 м	Мин, с	не более	
			12,50	-
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	Мин,с	не более	
			-	10,00
1.3.	Бег на 3000 м	Мин, с	не более	
			13,00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			36	15
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на роликовых коньках	Мин, с	не более	
			5,04	5,30
2.2.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			26	23
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «конькобежный спорт»

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, но, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактическойподготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

4.1. 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).

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. На этапе начальной подготовки упражнения для развития силы должны быть динамическими, непредельными по величине нагрузки. Развитие таких двигательных качеств, как быстрота,сила, ловкость и выносливость, которое происходит при многократном повторении разнообразны 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 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

4.2. Содержание и методика работы на тренировочном этапе (этапе спортивнойспециализации)

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 специальноподготовительный (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 обусловливает 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 объемомработы 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.

Основной метод 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 V_{o2})	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 морально- волевых 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 систематическаятренировка на выносливость.

4.3. Содержание и методика работы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 требуетчеткой 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 количество соревнований и их ранга. С учетом главных стартов необходимо выделять вспомогательные и основные соревнования.

Двухцикловой 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.

Общая физическая подготовка

Средства общей физической подготовленности

Средствами общей физической подготовки спортсменов являются разнообразные общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Упражнения развивающие общую выносливость

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Подвижные игры. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон футбол, настольный теннис, русская лапта. Различные прогулки, туристские походы и др.

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Всевозможные упражнения с предметами (малые мячи, набивные мячи, гимнастические палки, скамейки и др.). Упражнения с отягощением - сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Лазание по канату, наклонней гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Метание камней из различных исходных положений.

Из положения лежа на спине - поочередное и одновременное поднимание ног. То же, поднимание туловища в положение седа. Пригибание из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке (ноги фиксированы). Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, с опорой на различные предметы. Приседания на двух, на одной ноге держась за различные предметы. Выпады с пружинящими движениями с поворотами. Бег толчками. Семенящий бег. Подскоки на двух, на одной ноге. Прыжки вперед, вверх, в сторону из положения присев.

Упражнения на растягивание, расслабление. Упражнения для развития равновесияи координации движений

Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, на бревне. Упражнения в равновесии с различными усложнениями (уменьшение площади опоры, качающаяся опора, увеличение высоты опоры, изменение исходного положения, прыжки в глубину).

Прыжки с различными заданиями и использованием короткой и длинной скакалки. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах. Встречные броски одновременно двух мячей. Броски мячей в прыжке и в прыжки с поворотом.

Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Пробегание с теннисными мячами - аналогично ведению мяча в игре и баскетбол. Игры со специальными заданиями: борьба за мяч, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.

Специальная физическая подготовка

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

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

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

Средства и методы силовой подготовки

В конькобежном спорте для развития скоростно-силовых качеств используют разные упражнения, как силовые, так и скоростно-силовые с акцентами на развитие взрывных способностей и силовой выносливости.

Поэтому силовые упражнения подбираются в соответствии с режимами основной соревновательной деятельности и индивидуальными особенностями развития силовых качеств.

Для конькобежцев-стайеров необходимо включать в тренировку работу в изометрическом режиме. Это позволит разгрузить опорно-двигательный аппарат от ударных упражнений, характерных для динамического режима.

Параметры тренировочных режимов при развитии силовых качеств

Режим работы	**Виды силовой подготовки**	**Вес снаряда (%от max)**	**Количество движений в подходе**	**Количество подходов в серии**	**Отдых между подходами (мин)**	**Количество серий**	**Время отдыха между сериями (мин)**
Развитие взрывной силы		40-50% 60-65% 65-70%	5-10 15-20 5-10	2-4 3-5 2-3	2-4 3-5 2-3	1-3 2-3 1-2	10 10 15
Развитие максимальной силы		75% 80% 85-90%	12-15 7-9 2-3	1-3 2-3 3-5	5-7 4-5 3-4	1-3 1-4 1-3	10-15 10-15 10-15

Средствами развития силы служат общеподготовительные силовые упражнения с отягощениями в статическом и динамическом режимах. Такие упражнения предшествуют работе над силовой выносливостью и взрывной силой. Они выполняются в подготовительном периоде параллельно с тренировкой аэробной направленности.

Развитие взрывной силы

Для развития взрывной силы конькобежцы используют упражнения, которые позволяют сохранить оптимальные скоростные характеристики движений. Сюда включаютсяупражнения «лавганг», многократные прыжки, прыжковые упражнения в подъем, стартовые ускорения с отягощениями.

Развитие силовой выносливости

При развитии силовой выносливости применяются следующие методы:

а) повторный метод

б) непрерывно-переменный метод

в) метод круговой тренировки

В процессе работы упражнения выполняются в динамическом и статическом режимах, направленных на развитие основных групп мышц, обеспечивающих соревновательную деятельность.

Силовые упражнения выполняются на тренажерах в изокинетическом (с высокой угловой скоростью) и динамическом режимах.

Упражнения, моделирующие соревновательную деятельность, в подготовительном периоде проводят в переменных условиях, чередуя различные отягощения, торможения, передвижения прыжками в подъем. Темп движений достаточно близок по характеру соревновательной деятельности, но при прыжках в подъем он определяется углом наклона местности. При этом возможен широкий диапазон отягощений. Конькобежцы, в зависимостиот вида упражнения, применяют отягощения в пределах 40-95% мах.

При проведении тренировок скоростно-силовой направленности, особенно с молодым контингентом, следует проявлять осторожность, поскольку они предъявляют высокие требования к вегетативным системам организма, они существенно активизируют анаэробные процессы в организме спортсменов. Они должны выполнятся в режимах, моделирующих диапазон соревновательных дистанций.

Средства и методы развития выносливости

Существуют два основных метода тренировки конькобежцев – тренировки с непрерывными нагрузками и варианты тренировок с прерывистыми нагрузками. Все остальное можно рассматривать как разновидности указанных двух методов.

<u>Развитие общей выносливости</u>

Самый распространенный метод – метод длительной равномерной работы.

Средства – кросс, кросс-поход, велопоход, применяются на общеподготовительном этапе подготовительного периода, где закладывается основа для последующего развития спортивной формы. В это время организм приспосабливается к выполнению большого объема тренировочных нагрузок, преимущественно неспецифического характера. Параллельно с общей выносливостью укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается функциональное состояние мышечных групп, развивается гибкость.

Применяется метод переменной однократной работы (фартлек или игра скоростей) и однократной предельной работы (дистанционно-темповая тренировка, соревновательная работа).

К формам прерывистой работы относятся многочисленные варианты повторных иинтервальных методов тренировки.

<u>Развитие специальной выносливости</u>

Названные выше методы тренировки при использовании специальных средств тренировки – бега на коньках, бега на роликах, технической и прыжковой имитации развивают специальную выносливость, которая составляет базу функциональных возможностей организма, что создает предпосылки для выполнения больших объемов специфических нагрузок в выбранном виде спорта.

Повторный метод тренировки предусматривает применение тренирующих средств с неизменной нагрузкой, причем интенсивность нагрузки близка к максимальной. Спортсмен повторяет соответствующие упражнения несколько раз. В различных вариантах при повторениях нагрузка не меняется, но варьируется длительность интервалов отдыха.

Повторно-темповой метод предусматривает преодоление нескольких отрезков определенной длины, соответствующей соревновательной дистанции. Скорость определяется планируемыми изменениями функционального состояния спортсмена. Интервал отдыха должен быть достаточно продолжительным, чтобы обеспечить возможность восстановления перед следующим повторением.

Эта работа, где спортсмену приходится проявить максимум волевых усилий для продолжения тренировки. Анаэробная направленность определяет недостаточность восстановления за время отдыха, поэтому число повторений не превышает 3-5 раз.

Тренировка используется для выработки чувства времени, скорости и темпа на дистанции, ее применяют на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков в избранном виде спорта. Многократное повторение одних и тех же движений, приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов. Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена.

Специальная техническая подготовка направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена. Для спортсменов разной квалификации существуют достаточно точные критерии оценки специальной технической подготовленности.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно разделить на две основные стадии:

1. Стадию «базовой» технической подготовки;
2. Стадию углубленного технического совершенствования.

Методика формирования техники

При формировании нового двигательного навыка можно выделить несколько этапов:

а) разучивание технического приема в расчлененном виде, то есть выполнение упражнения по частям;

б) выполнение приема целиком, но в упрощенных условиях;

в) закрепление или стабилизация навыка. Это достигается многократным повторением упражнения в различных вариантах;

г) выполнение приема в реальных и в усложненных условиях. Это способствует формированию такого важного для технической подготовки качества как «помехоустойчивость»;
д) окончательное формирование навыка происходит после закрепления этого двигательного действия в соревновательных условиях.

Тактическая и психологическая подготовка.

Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Цель, которую ставит тренер перед спортсменами, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Включаются в тренировочное занятие отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз). Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества и грамотно распределять свои силы. Если же трудности невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Для правильной оценки возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоции, дает уверенность в своих силах.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

Вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады; идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются:

стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших

сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. Основной задачей психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной,основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включить упражнения, способствующие совершенствованию различительной чувствительности движений по времени, пространственной чувствительности и различительной чувствительности по усилию. Данный комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать у конькобежцев способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности. Тактическая подготовка – это обучение конькобежца правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Она состоит из двух главных частей; теоретической и практической тактической подготовки каждого конькобежца. Надо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых:

- рассказывать конькобежцам о различных тактических вариантах бега для достижения победы;
- показывать видеосъемки тактики бега самого конькобежца, а также других конькобежцев (правильно - неправильно, хорошо - плохо, ошибки);
- изучать тактику бега своих главных соперников, собирать на них досье;
- заставлять конькобежца решать теоретические и тактические задачи: «Что ты будешьделать, если…?».

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

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий конькобежным спортом и выступления в соревнованиях.

Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки по видам подготовки

№ п/п	*Наименование вида подготовки*	*Содержание*
1	**Общая физическая подготовка**	1. ***Упражнения для развития силы***: приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более 1/3,1/2 собственного веса тела (при этом не допускаются повторения до отказа). Броски, толкание набивных мячей до 1 кг. От груди, из-за головы, сбоку, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров. Бег в воде, многоскоки на песке. 2. ***Упражнения для развития быстроты***. Повторное пробегание отрезков от 15 до 40 метров. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направлениям. Ускорения, игры и эстафеты с применением беговых упражнений. Упражнения на расслабление. 3. ***Упражнения на развитие выносливости***. Длительный равномерный бег (частота пульса 120-140 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Переменный бег. Легкоатлетические кроссы 3-5 км. Серийный, интенсивный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 2-4 мин. (работа 5-7 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. 4. ***Упражнения для развития ловкости.*** Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. 5. ***Упражнения для развития подвижности суставов***: маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в различные стороны, вращения туловищем, полушпагат и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки. 6. ***Строевые упражнения***. Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Команды предварительные и

		исполнительные. Построение и расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание, смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости. 7. ***Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.*** Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, из различных положений: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером 8. ***Упражнения для мышц шеи и туловища***: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе: переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол в исходном положении лежа, сидя, в висе; разнообразные сочетания этих упражнений: упражнения, способствующие формированию правильной осанки. ***Упражнения для ног***. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах, вращения в коленных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одно впереди другой и т.д.) Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе
2	**Специальная физическая подготовка**	1. ***Упражнения для развития силы (взрывной).*** Приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более 1/3, ½ собственного веса тела. При этом не допускаются повторения до отказа. Броски, толкание камней, набивных мячей весом до 1 кг. от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров. Бег в воде, многоскоки на песке.

		2. ***Упражнения для развития быстроты.*** Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направлением. Ускорения. Игры и эстафеты с применением беговых упражнений. 3. ***Упражнения на расслабление***. Использование методов: метод имитации, метод удобного положения тела, метод смены напряжения и расслабления, метод дыхания по кругу, словесный метод или метод использования различных формул по принципу аутогенной тренировки. А также выполнение комплексов динамических упражнений для снятия напряжения мышц и их расслабления. ***Комплекс упражнений для расслабления мышц в различных исходных положениях***: 1. И. п. — стоя (или сидя), руки согнуть в локтях или опустить: встряхивание кистей рук. 2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, спину прогнуть: ритмичные подъемы плеч вверх на вдохе и резкие расслабления мышц на выдохе, как бы опуская и встряхивая плечевой пояс и руки. 3. И. п. — стоя, ноги чуть шире плеч: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах туловища руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. 4. И. п. — в висе на перекладине: 1) махи с небольшой амплитудой; 2) «скручивание» туловища вправо-влево. 5. И. п. — лежа на спине, ноги согнуть в коленях и слегка развести в стороны, оперевшись на всю ступню: встряхивание мышц задней поверхности бедер и голеней. 6. И. п. — лежа вниз лицом, руки под подбородок, ноги согнуть в коленях: встряхивание мышц ног. 7. И. п. — стоя или лежа на спине, одну ногу согнуть: встряхивание мышц голени и стопы. 8. И. п. — в стойке на плечах: встряхивание мышц ног. ***Комплекс упражнений с партнёром для расслабления мышц***: 1. И. п. — лежа на спине, руки вверх; партнер захватывает их за лучезапястные суставы: встряхивание мышц рук и плечевого пояса. 2. И. п. — лежа лицом вниз на коврике; партнер захватывает вас под-мышки» и слегка

		приподнимает: встряхивание и подбрасывание вверх туловища. 3. И. п. — стоя, руки в замок за головой; партнер, стоя сзади, согнутыми в локтях руками захватывает вас под плечи и упирается в затылок, приподнимает вверх и наваливает себе на грудь: встряхивание мышц туловища и ног, растягивание позвоночника. 4. И. п. — лёжа на животе поперек спины партнера, свесив вниз руки и ноги: партнер, слегка «подбрасывая» вас движением спины вверх, встряхивает и помогает расслабиться. 5. И. п. — стоя спиной к партнеру, который захватывает вас под локти: навалиться спиной на спину наклоняющемуся вперед партнеру и расслабиться. Партнеру, для растягивания позвоночника, необходимо выполнять плавные наклоны туловища вверх-вниз. 6. И. п. — лежа на спине, ноги согнуть в коленях и слегка расставить в стороны, опираясь стопами на всю подошву; партнер захватывает вас руками за колени: встряхивание и расслабление мышц ног. 7. И. п. — лёжа лицом вниз, руки вперёд, ноги согнуть в коленях; партнёр захватывает вас сверху за ступни: встряхивание и расслабление мышц ног. Закончив встряхивание, партнёр несколько раз подбрасывает и ловит расслабленные ноги за голени. 8. И. п. — лежа на спине; партнер, стоя в ногах, захватывает за голеностопные суставы и приподнимает ваши ноги: встряхивание и расслабление мышц ног. Закончив встряхивание, партнер несколько раз слегка подбрасывает и ловит ноги. 9. И. п. — лежа лицом вниз, руки вдоль туловища; партнер, стоя в ногах, захватывает вас за голеностопные суставы: встряхивание и расслабление мышц ног так же, как и в предыдущем упражнении. 10. И. п. — стоя напротив партнёра на расстоянии вытянутой руки: расслабиться и «упасть» вперед. Партнёр руками останавливает «падение» и силой возвращает вас в и. п. ***Упражнения на развитие выносливости.*** Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Кроссы 3-6 км. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 сек. интервалы отдыха 15-30 сек.) Упражнения

		с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг., интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. Прыжки по лестнице. Велопробеги с изменением скорости и дистанции. ***Упражнения для развития ловкости***. Эстафеты с предметами без. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. ***Упражнения для развития гибкости***. Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловищем, шпагат, полушпагат. «Мост» из положения лежа и наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки мышц.
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	***1. Для группы 1-го года обучения*** предусмотрены соревнования в виде контрольных прокатов и одних основных соревнований. *2**. Для групп 2 и 3 годов обучения*** предусмотрены соревнования отборочные и основные по одному в периоде и контрольные – два в виде контрольных прокатов.
4	**Техническая подготовка**	***Подводящие упражнения*** создают представление о позе и движениях конькобежца. Термин «посадка» для новичка означает рабочую позу: ноги слегка согнуты в коленях, тазобедренных и голеностопных суставах, спина наклонена до 45-50° и округлена, слегка согнутые руки опущены, т. е. находятся «наготове». 1. Исходное положение - основная стойка, руки заложены за спину и плотно прижаты к туловищу, левая рука держит правую за запястье, ступни и колени вместе, туловище наклонить до 45-50°, немного округлив спину, расслабить плечи, согнуть ноги в коленных суставах и максимально наклонить голени вперед. Сделать несколько глубоких приседаний, варьируя высоту посадки. 2. И. п. - посадка конькобежца. На счет 1 - отвести правую ногу в сторону, на 2 - и. п., на 3 - левую ногу в сторону, на 4 - и. п. Следить, чтобы стона и колено опорной ноги не «сваливались» внутрь, стопа толчковой ноги должна быть на одной линии с опорной ногой. 3. И. п. Посадка. Поочередное отведение ног назад, слегка согнутых в коленном суставе, с постановкой на носок, пятка повернута слегка наружу.

		4. И. п. Посадка. На счет 1 - правая нога отводится в сторону, на 2 - назад и ставится на носок, на 3 - и. п., то же другой ногой. 5. И. п. Посадка. Ступни ног вместе. На счет "и" - сместить туловище в левую сторону, на счет 1 - перенести вес тела на левую ногу, выполняя отталкивание правой (опорной) ногой, на 2 - подтянуть правую ногу к левой, то есть прийти в и. п., на 3 - то же в правую сторону, на 4 - и. п. 6. Выполняется упражнение 5, но после смещения туловища в левую сторону правая нога не подтягивается, а заводится назад по дуге и из этого положения подтягивается к опорной ноге. То же в другую сторону. ***Упражнения на освоения и закрепления техники бега по прямой*** После разминки по одному разу повторить все упражнения, которые рассматривали как подводящие. Комплекс упражнений: 1. В положении посадки - отталкивание левой ногой. Перенести тяжесть тела на правую ногу, приставить левую к правой и оттолкнуться правой ногой (4-5 раз по 5-6 шагов с каждой ноги). 2. То же упражнение, но после отталкивания скользить на одной 5 ноге, а вторую в это время завести по дуге назад. Когда скольжение замедлится, приставить свободную ногу к опорной и повторить то же начиная с другой ноги. 3. Простое катание по прямой (с руками за спиной). С каждым шагом опускаться все ниже и ниже - до положения посадки конькобежца при скоростном беге (повторить 6-8 раз на дистанции 40 - 80 м). 4. В посадке — перенос веса тела на левую ногу. Правую слегка приподнять над льдом. Затем, теряя равновесие, начать «падение» вправо и одновременно выполнить толчок левой ногой. Далее: поставить правую ногу на лед и перенести на нее вес тела, завести левую назад, приставить ее к правой и скользить до остановки. То же повторить, начиная с правой ноги (6- 8 раз по 4-6 шагов с каждой ноги). 5. То же упражнение, но, поднеся свободную ногу к опорной, не ставить ее сразу на лед, а сделать смещение (потерять равновесие) в другую сторону (4-6 раз по 30-60 м). ***Упражнения для освоения и закрепления техники входа в поворот и выхода из него на прямую***.

		1. Скольжение по дуге, слегка наклоняясь влево, отталкиваясь только правым коньком 2х12-15 м. 2. Ходьба приставным шагом в одну и в другую сторону. 8-12 шагов в каждую сторону. 3. Ходьба скрестным шагом в одну и в другую сторону. 8-12 шагов в каждую сторону. 4. После отталкивания правой ногой перенести ее через левую (скрестный шаг), поставить правый конек на лед внутрь круга и скользить в таком положении. 5. Выполнив отталкивание правой ногой, перенести ее через левую и сместив массу тела на правую ногу оттолкнуться левым коньком вправо и приставляя левую ногу к правой, перенести на нее массу тела, оттолкнуться правым коньком. Повторить 8-12 раз. 6. Передвижение по прямой. 5-6 шагов. Передвижение по повороту. 5- 6 шагов. 7. Скольжение по кругу, акцентируя перенос правой ноги через левую и вынос левого бедра свободной ноги влево. Упражнение способствует овладению навыком отталкивания в одноопорном положении. 8. Прохождение дистанции по кругу, двигаясь по повороту. Набирать скорость, все больше и больше сгибая ноги и опуская туловище. 2х50 м. 9. Набрав скорость, выполнить скрестный шаг и скользить на правом коньке, удерживая левую ногу на весу справа. ***Упражнения для освоения и закрепления техники выхода из поворота***: 1. Бег на коньках с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50–80 м, 4–8 раз). 2. Наращивание скорости после бега по инерции с постепенным сокращением отрезка свободного скольжения до 2–3 шагов (80–100 м, 3–6 раз). 3. Бег по повороту с наращиванием (по возможности) скорости перед выходом на прямую. Сокращать продолжительность свободного скольжения по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге на коньках. ***Упражнения для освоения и закрепления бега со старта***. Бег со старта включает в себя стартовую позу, первые шаги, стартовый разбег и переход в дистанционный бег. Конькобежец стоит правым или левым боком к линии старта, коньки расположены параллельно один другому, под углом

		30-45° к линии старта, ноги сильно согнуты, туловище приподнято, спортсмен упирается в лед внутренними ребрами коньков, руки находятся близко у тела. Если конькобежец стоит левым боком, то правая рука отведена в сторону на уровне плеча, левая - опущена вниз. Начинается бег со старта отталкиванием сильно развернутыми коньками на внутренних ребрах. Первый шаг выполняется впереди стоящей ногой, которая разворачивается почти на месте на 10-12° по отношению к линии старта и ставится на внутреннее ребро. Второй шаг делается также сильно развернутым коньком, который ставится на внутреннее ребро как бы под падающее тело конькобежца, так, чтобы коньки пересекали линию направления движения. В беге со старта не следует стремиться делать большие шаги. Темп бега 8 со старта зависит от движений руками: на первых шагах короткие движения руками, локтями назад (как в легкоатлетическом беге) акцентируют отталкивание, а с переходом в бег по прямой руки - постепенно начинают двигаться по полной амплитуде. И. п. Стартовая поза конькобежца. Впереди стоящий конек сильно развернуть и поставить на внутреннее ребро, перенести на него вес тела и возвратиться в исходное положение. Ходьба на сильно развернутых коньках, на внутренних ребрах, по разметке катка, определяющей среднюю линию направления движения. Для совершенствования техники бега со старта рекомендуются старты группой, парами, старты с «форой», на время, старты под различные сигналы, бег со старта с сопротивлением.
5	**Тактическая подготовка**	- рассказ конькобежцам о различных тактических вариантах бега для достижения победы; - показ видеосъемки тактики бега самого конькобежца, а также других конькобежцев (правильно - неправильно, хорошо - плохо, ошибки); - изучение тактики бега своих главных соперников; - решение теоретических и тактических задач: «Что ты будешь делать, если…?». - Практическая тактическая подготовка — многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактики бега во время тренировочных занятий, контрольных стартов и в основных соревнованиях.

6	**Инструкторская и судейская практика**	- Овладение терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов в спорте. - Выполнение обязанностей тренера на занятиях.
7	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**	1. Плановые медицинские осмотры 1 – 2 раза в год, углубленное медицинское обследование (УМО) – 1 раз в год, 2. Медико-биологические, восстановительные мероприятия – согласно пункта 2.8 настоящей программы. 3. Тестирование и контроль: • изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом; • повышение уровня физической подготовленности; • овладения основами техники конькобежного спорта в дисциплине «шорт-трек»; • получение общих знания об антидопинговых правилах; • соблюдение антидопинговых правил; • ежегодное выполнение контрольно-переводные нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки. • Получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
8	**Теоретическая подготовка**	Согласно учебно-тематического плана по этапам подготовки.
9	**Психологическая подготовка**	1. Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, сделать его свойством личности. 2. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по видам подготовки

№п/п	*Наименование вида подготовки*	*Содержание*
1	**Общая физическая подготовка**	**1.Строевые упражнения**. Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Команды- предварительные и исполнительные. Построение и расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание, смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости. **2.Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.** Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей); из различных положений: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. **3.Упражнения для мышц шеи и туловища**: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол в исходном положении лежа, сидя, в висе; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. **4.Упражнения для ног**. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах, вращения в коленных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одно впереди другой и т.д.) Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки,

		ходьба в полном приседе и полуприседе. Велотренировки. Бег на роликах. **5. Упражнения для развития координационных способностей**. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. **6. Акробатические упражнения**, перекаты вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие) стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове. Лазанье по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, подъем зацепом, подъем разгибом. **7. Упражнения на равновесие** (на уменьшенной опоре, с выключением зрения). Упражнения в свободном беге, с внезапной остановкой, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложно-пересеченной местности. **8. Упражнения для развития быстроты.** Старты и бег на отрезках от 5 до 100метров. Повторное преодоление отрезков 20- 30 метров сменяющий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапной остановке и возобновлении и изменении направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, на наклонной дорожке и т.п.). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками, с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования. Бег на роликах. Ловля мячей, летящих в заранее

		обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций. **9. Упражнения для развития силы.** Подвижные спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Лазанье с грузом. Бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы и подтягивания из висов, смешанные висы и упоры (перекладина, кольца, брусья, гимнастическая стенка). **10. Упражнения с отягощениями** за счет собственного веса и веса тела партнера. Лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. приседания на одной и двух ногах: с гантелями, с грифом штанги, со штангой (для юношей). Отжимания в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнения со штангой: толчки, жимы, выпрыгивания из приседа, полуприседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, копья на дальность. **11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. Прыжки в высоту, длину, тройной, с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, силовыми элементами. ОРУ с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе. **12. Упражнения для развития общей выносливости**. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 8 км.) Дозированный бег по пересеченной местности от 3-х до 12-ти минут (для разных возрастных групп). Бег в гору. Туристические походы (25-30 км.) Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Игры на воде.
2	**Специальная физическая подготовка**	**1. *Упражнения для развития силы (взрывной).*** Вес отягощений (набивных мячей до 4 кг.), метание легкоатлетического ядра. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг.,

		интервалы отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация подъёмов и спусков со сменой темпа. **2. *Упражнения для развития быстроты.*** С широким использованием метода сопряженного воздействия. Применение средств и методов усиленной велотренировки и тренировки на роликовых коньках. **3. *Упражнения на расслабление*.** Использование методов: метод имитации, метод удобного положения тела, метод смены напряжения и расслабления, метод дыхания по кругу, словесный метод или метод использования различных формул по принципу аутогенной тренировки. А также выполнение комплексов динамических упражнений для снятия напряжения мышц и их расслабления. ***4.Упражнения на развитие выносливости.*** Дистанция кроссов до 8-10 км. Бег 200, 300, 400 метров, «челночный бег», игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии). Те же дистанции на коньках и роликах. Велокроссы – дистанция от 5 до 30 км. **5.*Упражнения для развития ловкости*.** С широким моделированием сложных игровых ситуаций. ***6.Упражнения для развития гибкости***. С широким использованием отягощений малого и среднего веса.
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	1 На этапе до трёх лет - участие в 6-ти контрольных соревнованиях, 4-х отборочных соревнованиях и в двух основных соревнованиях. 2. На этапе свыше трёх лет - участие в 9-ти контрольных соревнованиях, 5-ти отборочных соревнованиях и в 3-х основных соревнованиях.
4	**Техническая подготовка**	– увеличение количества упражнений, направленных на прохождение поворота: отработка прохождения поворота в 2-4-6-8 шагов; бег по уменьшенному радиусу; «зависание» в повороте на левой, правой ноге; – применение упражнений идеомоторной тренировки: мысленное представление прохождения поворота; стоя на месте с закрытыми глазами представление пробегания круга с

		максимальной скоростью; представление обгона лидера команды или спортсмена мирового уровня; – отработка раннего ускорения при финишировании: ускорение на повороте; пробегание поворота в 10–12 шагов; ускорение на прямой; раннее ускорение на повороте с уходом на более больший радиус. - Отработка поворота на ремне 2 подхода × 30 шагов. - Отработка шагов по уменьшенному кругу (3 подхода × 3 круга по 2 шага в повороте, 3 подхода × 3 круга по 4 шага в повороте, 3 подхода × 3 круга по 6 шагов в повороте). - Эстафета 6-8 смен по 2 круга медленно и с изменением темпа. - Длительное катание 2,3,4 подхода × 30 кругов. -Техническая имитация шага по прямой 3-5 подходов × 15 м. - Эстафеты с отработкой шагов в повороте: 3 смены с двумя шагами в повороте, 3 смены с четырьмя шагами в повороте, 3 смены с шестью шагами в повороте, 1 смена с восемью шагами в повороте. - Выполнение «зависания» 4 подхода × 3круга без разметки (два раза на левой ноге, два раза на правой ноге). - Отработка шагов (3 подхода × 3 круга по 2 шага в повороте, 3 подхода × 3 круга по 4 шага в повороте, 3 подхода × 3 круга по 6 шагов в повороте, 3 подхода × 3 круга по 8 шагов в повороте).
5	**Тактическая подготовка**	Тактическая подготовка на данном этапе предусматривает обучение умению управлять приобретенными двигательными навыками и физическими качествами в условиях спортивной борьбы. Она строится с учётом тактических знаний, технических навыков, уровня развития физических и волевых качеств.
6	**Инструкторская и судейская практика**	- ***инструкторская и судейская практика включает в себя:*** - нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в стране; - правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале, на местности, на катке; - санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест занятий и т.д.;

		- особенности проведения занятий по шорт-треку, а также основы планирования тренировочного процесса; - историю, состояние и перспективы развития шорт-трека в стране и за рубежом; - ведение учета выполнения тренировочной нагрузки; - проведение занятий в младших группах под наблюдением тренера. Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения: - иметь представление о содержании положения о соревновании; - знать основные правила соревнований; - получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях; - участвовать в судействе соревнований в поле; - участвовать в судействе соревнований в качестве секретариата; - знать принципы жеребьевки на первую и остальные дистанции; - уметь работать с секундомером, вести спортсмена по кругам.
7	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**	1. Плановые медицинские осмотры 1 – 2 раза в год, углубленное медицинское обследование (УМО) – 1 раз в год, 2. Медико-биологические, восстановительные мероприятия – согласно пункта 2.8 настоящей программы. 3. Тестирование и контроль: • закрепление основ безопасного поведения при занятиях спортом; • повышение уровня физической подготовленности; • совершенствование техники конькобежного спорта в дисциплине «шорт-трек»; • получение углубленных знания об антидопинговых правилах; • соблюдение антидопинговых правил; • ежегодное выполнение контрольно-переводные нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки. • Получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного

		мастерства.
8	**Теоретическая подготовка**	Согласно учебно-тематического плана по этапам подготовки
9	**Психологическая подготовка**	1. Психологическая подготовка как воспитательный процесс, направленный на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. 2. Характер спортсмена, его психическое состояние. 3. Мотивирование спортивной тренировки. 4. Благоприятные отношения к различным сторонам тренировочного процесса. 5. Передстартовая лихорадка, пути психического баланса.

Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для групп этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства по видам подготовки

№ п/п	*Наименование вида подготовки*	*Содержание*
1	**Общая физическая подготовка**	**1. Упражнения для мышц костно-связочного аппарата и подвижности в суставах.** Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой; из различных положений: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. **2. Упражнения для мышц шеи и туловища**: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол в исходном положении лежа, сидя, в висе; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. **3. Упражнения для ног**. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных

		суставах, вращения в коленных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одно впереди другой и т.д.) Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе. **4. Упражнения для координации.** Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. **5. Акробатические упражнения**, перекаты вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие) стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове. Лазанье по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, подъем зацепом, подъем разгибом. **6. Упражнения на равновесие** (на уменьшенной опоре, с выключением зрения). Упражнения в свободном беге, с внезапной остановкой, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложно-пересеченной местности. **7. Упражнения для развития быстроты.** Старты и бег на отрезках от 30 до 200 метров. Повторное преодоление отрезков 30-60 метров сменяющий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапной остановке и возобновлении и изменении направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, на наклонной дорожке и т.п.). Общеразвивающие упражнения в максимально

		быстром темпе. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций. **8. Упражнения для развития силы.** Подвижные спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Лазанье с грузом. Бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы и подтягивания из висов, смешанные висы и упоры (перекладина, кольца, брусья, гимнастическая стенка). **9. Упражнения с отягощениями** за счет собственного веса и веса тела партнера. Лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. приседания на одной и двух ногах: с гантелями, с грифом штанги, со штангой (для юношей). Отжимания в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнения со штангой: толчки, жимы, выпрыгивания из приседа, полуприседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, копья на дальность. **10. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. ОРУ с отягощениями, выполняемые в быстром темпе. **11. Упражнения для развития общей выносливости**. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 8 км.) Дозированный бег по пересеченной местности от 3-х до 12-ти минут (для разных возрастных групп). Бег в гору. Туристические походы (25-30 км.) Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Игры на воде. Велокроссы от 10 до 30 км, включая пересечённую местность.

2	**Специальная физическая подготовка**	**Упражнения для развития силы (взрывной).** По программе юноши и девушки от 16 лет. Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4-5, 7 кг.), метание легкоатлетического ядра, копья. **Силовая тренировка** с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг., интервалы отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация броска камня. **Упражнения для развития быстроты**. С широким использованием метода сопряженного воздействия. **Упражнения на развитие выносливости**. Дистанция кроссов увеличивается до 10 км. Бег 200, 300, 400,800 метров, «челночный бег», игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 6-8 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии). **Упражнения для развития ловкости**. С широким моделированием сложных игровых ситуаций. **Упражнения для развития гибкости**. С широким использованием отягощений малого веса.
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	**1.** На этапе ССМ – 10-контрольных,6-отборочных, 5- основных. **2.** На этапе ВСМ – 9-контрольных, 6-отборочных, 12-основных.
4	**Техническая подготовка**	Совершенствование ранее пройденного тренировочного материала, исходя из физиологических способностей спортсмена. Применение новых методик и процессов с целью достижения наивысшего результата.
5	**Тактическая подготовка**	-Умение скрывать свои замыслы, вызывать соперника на желаемые действия, создавать ему помехи и т.д. - Навязывания сопернику выгодных для себя действий. - Заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями. - Умение занимать выгодную позицию в группе, контроль забега, предусмотреть ход соревнований.
6	**Инструкторская и судейская практика**	1.Иметь навыки в составлении комплексов упражнений для развития физических качеств, подборе упражнений для совершенствования техники бега на коньках.

		2.Знать правила соревнований и систематически привлекаются к судейству соревнований, в роли судьи, секретаря.
7	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**	1. Плановые медицинские осмотры 1 – 2 раза в год, углубленное медицинское обследование (УМО) – 1 раз в год, 2. Медико-биологические, восстановительные мероприятия – согласно пункта 2.8 настоящей программы. 3. Тестирование и контроль: • закрепление основ безопасного поведения при занятиях спортом; • повышение уровня физической подготовленности; • совершенствование техники вида спорта «конькобежный спорт»; • получение углубленных знания об антидопинговых правилах; • соблюдение антидопинговых правил; • ежегодное выполнение контрольно-переводные нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки. • Получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства (для групп совершенствования спортивного мастерства).
8	**Теоретическая подготовка**	Согласно учебно-тематического плана по этапам подготовки
9	**Психологическая подготовка**	1. Характер спортсмена, его психическое состояние. 2. Благоприятные отношения с тренером и однокомандниками. 3. Передстартовая лихорадка, пути создания психического баланса. 4. Доверие с тренером, межличностные отношения.

Теоретическая подготовка (общие темы)

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре испорте. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного ивсестороннего развития.

История возникновения и развитие конькобежного спорта. Возникновение конькобежного спорта в целом и в нашей стране. Основные соревнования, проводимые дляподростков и юниоров по конькобежному спорту. Лучшие российские и зарубежные конькобежцы, тренеры. Участие российских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях.

История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культуры и спортом.

Общие понятия о гигиене и санитарии. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение спортивного режима для учебы и тренировки. Уход за телом, полостью рта, зубами. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Гигиенические требования к личному снаряжению конькобежца, спортивной одежде и обуви.

Закаливание организма.

Закаливание его значение и сущность, правила, виды. Роль закаливания при занятиях конькобежным спортом. Использование естественных факторов природы (солнце, воздуха, воды) для закаливания организма.

Здоровый образ жизни. Понятие о здоровом образе жизни и его составляющие. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес (влияние различных нагрузок, времен года на стабильность и изменения), динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться, переносимость нагрузки. Дневник самоконтроля. Понятие о травматизме. Особенности спортивного травматизма при занятиях конькобежным

спортом. Причина травм, их профилактика при занятиях конькобежным спортом. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общие понятия о спортивном массаже и его значение.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Понятие о спортивной технике. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники и технической подготовленности. Значение контроля за уровнем технической подготовленности конькобежцев Понятие тактики. Обучение тактическим действиям. Приемы, способствующие успешному преодолению трудностей в спорте высоких достижений. Видео-просмотры соревнований с обсуждением тактических решений и задач.

Режим дня и питания обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль режима работы и отдыха в жизни человека в целом и спортсмена в частности. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятия о составе продуктов (белки, жиры, углеводы), понятие о калорийности пищи. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

Физиологические основы физической культуры, спортивной тренировки. Тренировка процесс формирования умений и навыков, расширение функциональных возможностей организма. Понятие о тренированности и спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Нагрузка и отдых, утомлениеи причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Общая и специальная физическаяподготовка. Атлетическая подготовка конькобежцев и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие физических качеств и двигательных возможностей конькобежцев. Краткая характеристика средств физической подготовки конькобежцев, применяемых для ее осуществления. Взаимосвязь физических качеств идвигательных возможностей.

Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности конькобежцев. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности конькобежцев.

Профилактика травматизма. Понятия перетренированность и недотренированность. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Физиологические основы спортивной тренировки. Подготовка функциональных систем и развитие физических качеств и двигательных возможностей конькобежцев. Краткая характеристика средств физической подготовки конькобежцев, применяемых для ее осуществления. Взаимосвязь

физических качеств идвигательных возможностей.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся**.**

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.

Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Социальные функции спорта. Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Основы методики тренировки. Понятие о спортивной тренировке конькобежца. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности подбора средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских забегов. Участие в соревнованиях – важнейшее условие роста спортивного мастерства, контроля эффективности тренировочного процесса. Тренировка - основная форма проведения занятий. Схема тренировочного занятия в конькобежном спорте. Соотношения частей тренировки и средств решения задач каждой части тренировки. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи; средства и методы решения задач по периодам тренировки. Индивидуальная, групповая, командная и самостоятельная тренировки.

Теоретические основы судейства. Правила организация и проведение соревнований. Изучений правилсоревнований. Роль и обязанности судей. Способы судейства. Роль судьи как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства спортсменов. Значения спортивных соревнований. Требования,

предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Дистанции в соревнованиях. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных соревнований. Оценка результатов соревнований, форма и порядок предоставления отчетов. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований и информации. Анализ правил игры. Воспитывающая роль судьи.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

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

Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

Места проведения занятий, инвентарь и оборудование, экипировка. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований. Оборудование площадки. Уход за льдом. Многофункциональный спортивный зал для проведения

занятий по технической и специальной физической подготовке. Оборудование спортивного зала. Классификация спортивного инвентаря и экипировки в конькобежном спорте. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, спортивной форме, оборудованию и инвентарю.

Учебно-тематический план (по этапам подготовки)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	базовым элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	…	…	…	…
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	…	…	…	…
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-

				тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	…	…		…
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	…	…		…

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

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

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

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

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

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

* В случае невыполнения обучающимися (спортсменами) требований по зачислению на этап совершенствования спортивного мастерства (отсутствие выполненных спортивных разрядов), но включенных в состав сборной Калининградской области – обучающиеся могут продолжить прохождение спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до достижения ими возраста 22 лет.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

13.	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	1
14.	Роликовая рама для конькобежного спорта	штук	12
15.	Станок для загиба лезвий	штук	1
16.	Фишки для разметки игрового поля	комплект	2
17.	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	12
18.	Швабра-скребок прорезиненная для уборки льда	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»			
1	Велосипед спортивный	штук	2
2	Велосипедный станок	штук	2
3	Камера велосипедная	штук	4
4	Ключи гаечные комбинированные	комплект	2
5	Ключи шестигранные метрические	комплект	2
6	Коврик гимнастический	штук	5
7	Колесо роликовое запасное	штук	40
8	Колокол судейский	штук	1
9	Конус спортивный (20-25 см)	штук	10
10	Лезвия для шорт-трека	пар	12
11	Лейка пластиковая (7-8 л)	штук	2
12	Лестница координационная	штук	3
13	Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека	комплект	1
14	Маты безопасности	комплект	1
15	Мяч баскетбольный	штук	2
16	Мяч волейбольный	штук	2
17	Мяч футбольный	штук	2
18	Напальчники для шорт-трека	комплект	12
19	Нашлемники с номерами	комплект	1
20	Огнетушитель углекислотный	штук	2
21	Пояс штангиста	штук	3
22	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	5
23	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
24	Секундомер электронный (до 0,01 с)	штук	3
25	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	1
26	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	3
27	Станок для прокатки лезвий	штук	1
28	Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией	комплект	4
29	Счетчик кругов электронный	штук	1
30	Шпатель металлический	штук	2
31	Эспандер-лента спортивная	штук	5

- *Приобретение спортивного оборудования и спортивного инвентаря производится при наличии финансирования*

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование
(*при наличии финансирования на приобретение инвентаря)*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»											
1	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
2	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
3	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	3	2	2
4	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
6	Лезвия для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
7	Напальчники для шорт-трека	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	2
8	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5

Обеспечение спортивной экипировкой

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»			
1.	Ботинки для шорт-трека	пар	12
2.	Защита голени для шорт-трека	пар	12
3.	Защита шеи для шорт-трека	штук	12
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	12
5.	Комбинезон для шорт-трека	штук	12
6.	Перчатки непрорезаемые для шорт-трека	пар	12
7.	Шлем для шорт-трека	штук	12
8.	Шнурки конькобежные	пар	20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				До года		Свыше года							
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»													
1.	Ботинки для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2
2.	Защита голени для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	2	3
3.	Защита шеи для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	2	2	2
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	2	3	2	2
5.	Комбинезон для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2	2	1
6.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1
7.	Перчатки непрорезаемые для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	2	2	2	1
8.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
9.	Шлем велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	4	1	3
10.	Шлем для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	4	1	3	1	2
11.	Штангетки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2

- *Обеспечение спортивной экипировкой производится при наличии финансирования на её приобретение*

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно осуществляется при наличии финансирования, выделяемого на данные цели;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется при наличии финансирования, выделяемого на данные цели;

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

6.2. Кадровые условия реализации программы

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

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

Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:
- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды в учреждении дополнительного образования обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:
- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- информационно-телекоммуникационная инфраструктура;

Важной частью ИОС является официальный сайт организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых дополнительных программах спортивной подготовки по культивируемым в учреждении видам спорта и др.

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:
- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Конькобежный спорт: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) - Сост. Кубаткии В.П. - М.: Госком РФ по ФК и туризму, 1996. - 270 с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 19 декабря 2022г. № 1269).
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1998 г.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: Астрель, 2003
5. Мищенко В.С. Функциональные функции спортсменов. – Киев.: Здоровье, 1990 г.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Москва 2000 г.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980
8. Система подготовки спортивного резерва/ под. общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994
9. Современная система спортивной подготовки/под. общ. ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина._ М.: Издательство «СААМ», 1995
10. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г.,Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005
11. Бажанова С.В. Индивидуализация тренировочного процесса высококвалифицированных конькобежек. Челябинск, 1988
12. Волков В.М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей. Теория и практика физической культуры. 1993. - №5-6
13. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки. Дис. Д-ра пед. Наук/ Квашук П.В. М. 2003.
14. Стенин Б.А. Половцев В. Г. Конькобежный спорт. М.ФиС 1990
15. Тиновицкий Г. А. Конькобежный спорт. "Что вы знаете о нѐм". М.ФиС 1988
16. Васильковский Б.М. Просто о сложном. Диалоги. (тренировки конькобежцев).Алматы 2009

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Департамент спорта и туризма города Москвы (Москомспорт) (http://sport.mos.ru)
3. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд» Департамента спорта и туризма города Москвы (ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта) (http://cstsk.ru)
4. ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» (http://fcpsr.ru)
5. ГБУ «СШОР «Воробьевы горы» Москомспорта (http://vorobgori.mossport.ru)
6. Союз конькобежцев России (http://www.russkating.ru)
7. Международная федерация конькобежного спорта (http://www.isu.org)
8. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
9. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
10. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)
11. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)