

Муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск  
дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Янтарь»

Рассмотрено и согласовано  
на заседании  
педагогического совета  
МБУДО СШОР «Янтарь»  
протокол № 01 от  
«12» марта 2025г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШОР  
«Янтарь»

\_\_\_\_\_ М.А. Рыбакова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025г.

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

Программу составили:  
инструктор-методист: Тимофеева Е.В.  
тренеры-преподаватели \_\_\_\_\_ отделения  
конькобежного спорта:  
И.В. Безпризывная, Н.В. Волгина,  
Н.А. Сенькина, Ю.В. Субботина,  
Д.В. Черепкин

# СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
Пояснительная записка.....	3
1.1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт».....	3
1.2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт».....	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт».....	5
Характеристика вида спорта и отличительные особенности спортивных дисциплин.....	5
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.....	6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	13
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	20
3.1. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, к участию в спортивных соревнованиях обучающимися.....	20
3.1.1. На этапе начальной подготовки.....	20
3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....	20
3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства.....	20
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	21
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	21
IV. Рабочая программа по виду спорт «конькобежный спорт».....	23
V. Особенности осуществления спортивной подготовки.....	31
5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «конькобежный спорт ».....	31
5.2. Материально-технические условия реализации Программы.....	31
5.3. Кадровые условия реализации Программы.....	34
5.4. Информационно-методические условия реализации Программы.....	34
Приложение № 1.....	35
Приложение № 2.....	41
Приложение № 3.....	43
Приложение № 4.....	45
Приложение № 5.....	47
Приложение № 6.....	49

## **I. Общие положения**

### **Пояснительная записка**

#### **1.1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт».**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по скоростному бегу на коньках с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 года № 995 (далее – ФССП) и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 г. № 1269 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт».

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу Муниципального бюджетного учреждения ЗАТО Северск дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Янтарь» (далее – МБУДО СШОР «Янтарь»), осуществляющего подготовку спортивного резерва по боксу.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными документами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

- распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (в ред. приказа Минспорта России от 07.07.2022 № 575);

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 995 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 16.12.2022 № 71580;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022.

№ 1269 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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» (в ред. от 22.02.2022 г.);

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СП 2.4.3648-20);

- правила вида спорта конькобежный спорт (утверждены приказом Минспорта России от 23.03.2020 г. № 241).

- других правовых актов в области образования и спорта обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

При составлении Программы были учтены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учётом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определённых спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учётом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач (по мере повышения уровня спортивного мастерства обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объёме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учётом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной

подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

## **1.2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт».**

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;
- всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, для пополнения сборных команд Томской области, Сибирского федерального округа и Российской Федерации, резерва сборных команд Российской Федерации;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- подготовка из числа учащихся инструкторов-общественников и судей по конькобежному спорту.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»**

### **Характеристика вида спорта и отличительные особенности спортивных дисциплин.**

Конькобежный спорт (скоростной бег на коньках) – это вид спортивного упражнения, при выполнении которого конькобежец стремится в условиях соревнования преодолеть регламентированную правилами дистанцию с максимально возможной для себя скоростью. При скоростном беге используют простые и специальные (беговые) коньки.

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

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

Конькобежный спорт требует специальной подготовленности спортсменов с целью преодоления физических нагрузок при прохождении спринтерских и стайерских дистанций, как на крытых конькобежных стадионах, так и на открытых катках с искусственным льдом, с использованием специфического спортивного инвентаря. Подготовка занимающихся конькобежным спортом предполагает воспитание физически крепких и здоровых

спортсменов, проводится работа по формированию моральных и волевых качеств, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Соревнования по конькобежному спорту проводятся в следующих форматах:

- многоборье;
- на отдельных дистанциях, включая командную гонку преследования;

Многоборье – спортсмены выступают на дистанциях 500 м, 1000 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м и 10000 м. За забег начисляются очки – за каждую секунду времени прохождения 500 м даётся 1 очко. Время на других дистанциях делится на число, на которое данная дистанция длиннее 500 м, затем вычисляется количество очков аналогично вычислению очков на 500 м и добавляется к сумме очков, полученных за предыдущие дистанции. Победителем становится конькобежец, набравший наименьшую сумму очков в многоборье.

Соревнования на отдельных дистанциях, включая командную гонку преследования - забеги проходят на дистанциях 500 м, 1000 м, 1500 м, 3000 м (только у женщин), 5000 м и 10000 м (только у мужчин). Начиная с 1996 года, чтобы уравнивать шансы спортсменов, на 500 м проводятся два забега. Каждый конькобежец в одном стартует по внутренней дорожке, во втором – по внешней дорожке. В командной гонке в забеге участвуют две команды по три конькобежца. Они стартуют одновременно на противоположных сторонах катка с середины внутренней прямой. Женщины бегут шесть кругов, мужчины восемь.

Соревнования по спринтерскому многоборью проводятся на дистанциях 500 м и 1000 м (по два раза на каждой дистанции). Результаты суммируются по системе аналогичной для многоборья.

Конькобежный спорт относится к циклическим видам спорта.

## **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.**

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количеству обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки по конькобежному спорту представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	Устанавливается учебной частью МБУДО СШ «Янтарь»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обуславливаются увеличением учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья и спортивным результатом.

Наполняемость учебно-тренировочных групп определяется МБУДО СШОР «Янтарь» с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

При комплектовании учебно-тренировочных групп по виду спорта «конькобежный

спорт» в МБУДО СШОР «Янтарь»:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося (пн. 4.1. Приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634);

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «конькобежный спорт» (п. 36 и п. 42 Приказа Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н).

2) возможен перевод обучающихся из других организаций (пп. 4.2. Приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634);

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице № 1 (пп. 4.3. Приказа № 634).

Перевод и зачисление в группы на начальном, учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки осуществляются при условии посещения обучающимися не менее 75% учебных занятий, сдачи утвержденных контрольно-переводных нормативов, прохождения необходимой подготовки на этапе начальной подготовки не менее 1 года и динамике роста уровня специальной подготовки.

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

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

В виде спорта «конькобежный спорт» определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы: формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Рост спортивного мастерства обучающихся МБУДО СШОР «Янтарь» зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в конькобежном спорте от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей, специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 2) для этапа совершенствования спортивного мастерства может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

#### Требования к объему тренировочного процесса

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 13.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (в ред. приказа Минспорта России от 07.07.2022 № 575).

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

МБУДО СШОР «Янтарь» организует учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия и спортивные соревнования в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план рассчитан на 52 недели и соответствует максимальному объему учебной нагрузки обучающихся.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия – основной элемент образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Основные формы обучения по конькобежному спорту:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Лица, проходящие спортивную подготовку должны участвовать в судействе спортивных соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

#### Учебно-тренировочные занятия

Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие является важным звеном всего тренировочного процесса. Учебно-тренировочные занятия различаются по своей направленности: тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные. Учебно-



тренировочные занятия направлены на обучение спортивной технике, развитие физических, двигательных качеств спортсмена.

Восстановительные занятия включаются в план, как только обнаруживаются признаки переутомления спортсмена, ухудшения его состояния. Модельные занятия проводятся на предсоревновательном и соревновательном периодах. Они характеризуются стремлением соблюдать условия, типичные для предстоящих спортивных соревнований. Контрольные занятия проводятся во всех периодах тренировочного процесса для определения технической, тактической и физической подготовленности.

Средства и методы, применяемые на учебно-тренировочном занятии, должны соответствовать направленности данного занятия возрасту конькобежца, полу, уровню физической подготовленности. По своему содержанию каждое очередное тренировочное занятие должно быть связано с предыдущим и последующим.

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма конькобежца после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается и рассчитывается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать на этапе:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

К учебно-тренировочным занятиям конькобежным спортом допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В целях сохранения жизни и здоровья обучающихся МБУДО СШОР «Янтарь» меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «конькобежный спорт».

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, которая проводится с целью закрепления практических умений. Задание на самостоятельную работу могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточной подготовленности и достаточных знаниях отрабатываемого элемента, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Для индивидуального планирования остаются одни и те же принципы учебно-тренировочного процесса, но содержание занятий несколько отличается. Как в ходе всей тренировки, так и на отдельных ее этапах определяются средства для решения поставленных задач, примерное количество занятий, тренировочные нагрузки, и т. п.

Составляя индивидуальный план подготовки конькобежца, тренер-преподаватель, прежде всего учитывает состояние его здоровья, общее физическое развитие, уровень спортивного мастерства и степень тренированности, условия быта и характер трудовой деятельности, медицинские, функциональные показатели и условия для проведения учебно-тренировочных занятий.

Индивидуальное планирование для группы и для каждого конькобежца в отдельности,

как правило, составляется в промежутках между спортивными соревнованиями. При составлении индивидуального плана тренер-преподаватель учитывает особенности основных спортивных соревнований, ставит задачи по расширению функциональных возможностей, комплекса технических средств, улучшению навыков и других сторон спортивного мастерства. В индивидуальном плане последовательно решаются определенные вопросы обучения и совершенствования, ставятся задачи подготовки и участия в ряде соревнований, освоение новых форм технических и тактических средств, развитие определенных физических качеств. Так же в индивидуальном плане предусматриваются более конкретные задачи в развитии физических качеств, технических и тактических навыков с указанием средств и методов подготовки, содержания и степени нагрузки в каждой спортивной тренировке, с учетом изменившихся условий, состояния здоровья конькобежца, особенностей спортивных соревнований, к которым готовится спортсмен.

В плане-конспекте учебно-тренировочного занятия перечисляются упражнения, указывается их дозировка.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется: - обучающимися в праздничные дни;

- нахождения тренера-преподавателя в отпуске и командировках.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

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

Содержание деятельности в учебной группе определяется педагогом с учетом образовательных программ и учебных планов.

Выбирая средства и методы обучения, педагоги отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Таблица №3

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные		14	18

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке			
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	

План учебно-тренировочных мероприятий детализируется для каждой группы, ежегодно утверждается МБУДО СШОР «Янтарь» и является приложением к Программе.

### **Спортивные соревнования**

Участие в спортивных соревнованиях является важной составной частью системы спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «конькобежный спорт» в соответствии с индивидуальными задачами и поставленной целью.

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

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 4.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

#### **Объем соревновательной деятельности по виду спорта «конькобежный спорт»**

Таблица № 4

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

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о

спортивных соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся МБУДО СШОР «Янтарь», осуществляется в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий МБУДО СШОР «Янтарь», формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Томской области, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий.

В Программе указывается количество спортивных соревнований с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся МБУДО СШОР «Янтарь»:

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

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Допуск к спортивным соревнованиям оформляется в соответствующей заявке по установленной форме. Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки конькобежцев по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочий планы (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются объем и интенсивность нагрузки.

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

Таблица № 5

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

При определении продолжительности этапов обучения учитываются:

- продолжительность и объем реализации Программы;
- соотношение объемов тренировочного процесса по конькобежному спорту на этапах подготовки;
- режим тренировочной работы;
- планируемые показатели соревновательной деятельности;
- требования к количественному и качественному составу групп;
- структура годовичного цикла.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

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

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» приведен в приложении № 1.

При составлении учебно-тренировочного плана учитывались:

- нормативы бюджетного финансирования;
- устав МБУДО СШОР «Янтарь»
- лицензия на право образовательной деятельности;
- локальные нормативные акты: положение о периодичности и порядке текущего контроля; положение об организации и осуществлении образовательной деятельности, о режиме тренировочных занятий обучающихся;

При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между этапами обучения, учитывались материально-технические условия, кадровый состав.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

#### **2.5. Календарный план воспитательной работы.**

В наше время перед любым педагогом, том числе и перед тренером- преподавателем встаёт ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание учащихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества. Недостатки и упущения в воспитании подрастающего поколения наносят обществу невозвратимый и невосполнимый урон.

**Цель** деятельности тренера-преподавателя в сфере воспитания – создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

**Задачи** деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- гуманизация отношений между обучающимися, между обучающимися и педагогическими работниками;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;
- организация социально-значимой созидательной деятельности обучающихся.

Для достижения поставленных целей и задач тренера-преподаватель реализует несколько функций:

- аналитико-прогностическую;
- организационно-координирующую;
- коммуникативную;
- контрольную.

**Аналитико-прогностическая функция включает в себя:**

- изучение и анализ индивидуальных особенностей обучающихся;
- изучение и анализ спортивного коллектива в его развитии;
- анализ и оценка семейного воспитания спортсменов;
- анализ уровня воспитанности коллектива и личности.

Тренер-преподаватель сам может организовать эту работу через наблюдение, беседы с учащимися, проведение специальных анкет и т.д. Для успешной работы необходимо уметь выявить и оценить имеющийся воспитательный результат, в соответствии с ним корректировать свою профессиональную деятельность. Выявлять и оценивать результаты воспитания надо через определенные промежутки времени: в младшем и среднем школьном возрасте - в конце каждой четверти, в старшем школьном возрасте - достаточно через полгода.

**Организационно-координирующая функция предполагает:**

- установление контактов с родителями обучающихся, оказание им помощи в воспитании обучающихся;
- проведение консультаций, бесед с родителями обучающихся;
- организацию в тренировочной группе образовательного процесса, оптимального для развития положительного потенциала личности обучающихся;
- организацию воспитательной работы с обучающимися путем проведения «малых педсоветов», педагогических консилиумов, тематических и других мероприятий;
- стимулирование и учет разнообразной социальной деятельности обучающихся;
- индивидуально-педагогическую работу с каждым спортсменом и спортивным коллективом в целом;
- ведение документации (журнал, личные дела обучающихся, план работы тренера-преподавателя).

**Коммуникативная функция заключается:**

- в формировании позитивных взаимоотношений между спортсменами, в управлении взаимоотношениями в спортивном коллективе;
- в формировании оптимальных отношений в системе «педагог-воспитанник»; в обучении школьников установлению положительных взаимоотношений с людьми;
- в содействии общему благоприятному психологическому климату в учебно-тренировочной группе;
- в оказании помощи обучающимся в формировании коммуникативных качеств.

**Контрольная функция предполагает:**

- контроль за посещаемостью и успеваемостью каждого обучающегося в учебно-тренировочной деятельности;
- контроль за посещаемостью и успеваемостью спортсменами в общеобразовательной школе.

Календарный план воспитательной работы составляется МБУДО СШОР «Янтарь» на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Одним из важных направлений в спорте является патриотическое воспитание подрастающего поколения. Современное общественное развитие России остро поставило задачу духовного возрождения нации. Особую актуальность этот вопрос приобрел в сфере патриотического воспитания молодежи. Программа патриотического и гражданского воспитания молодежи все чаще определяется как одна из приоритетных в современной молодежной политике.

Задачи патриотического воспитания:

- формирование у воспитанников взглядов и убеждений по вопросам патриотизма и межнациональных отношений на основе сохранения и развития чувства гордости за свою страну;

- воспитание личности гражданина-патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов страны.

- организация практической деятельности воспитанников МБУДО СШОР «Янтарь» по формированию патриотического поведения и культуры межнациональных отношений.

Формирование у воспитанников патриотизма и культуры межнациональных отношений выступают как составные элементы его мировоззрения и отношения к Родине, другим нациям и народам. Только на основе возвышенных чувств патриотизма и национальных святынь укрепляется любовь к родине, проявляется чувство ответственности за ее могущество и независимость, сохранение материальных и духовных ценностей, развивается благородство и достоинство личности.

Процесс выработки нравственных представлений по вопросам патриотизма и гражданственности в спортивной школе осуществляется с учетом возрастных особенностей спортсменов в образовательном, соревновательном и внеучебном процессе.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложение № 2 к Программе.

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

МБУДО СШОР «Янтарь» обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися , занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона РФ от 04.12.2007 года №329-ФЗ в редакции от 28.02.2023 года) доступна по ссылке <https://www.consultant.ru/document/consdocLAW73038/010f23e39b19c2bd2d1e29b4c04751bbc13954bc/>

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (Приказ Минспорта РФ от 24.06.2021 года №464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил») доступен по

ссылке <https://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/https://cspbel.ru/sites/default/files/doc-antidop/prikazminsportarossiiot24.06.2021n464obutverzhdennii.pdf>

В МБУДО СШОР «Янтарь» осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ в редакции от 28.02.2023года) доступен по ссылке <https://www.consultant.ru/document/consdocLAW73038/764d78380873cfd38eb90d24306f7505da1fe771/>

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в приложении № 3 к Программе).

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

В течение всего учебно-тренировочного периода тренер-преподаватель готовит себе

помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации занятий с младшими обучающимися.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Конькобежный спорт представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса конькобежцев, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе конькобежного спорта.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения конькобежному спорту. Поочередно выполняя роль инструктора, конькобежцы учатся последовательно и систематически изучать действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией конькобежного спорта, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда конькобежцы имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

**Судейская практика** дает возможность конькобежцам получить квалификацию судьи по конькобежному спорту. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

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

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

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия.**

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н. Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «конькобежный спорт».

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по конькобежному спорту, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью



определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

МБУДО СШОР «Янтарь» ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского углубленного обследования (УМО).

Обучающиеся учебно-тренировочных групп начальной подготовки проходят УМО один раз в год. Обучающиеся учебно-тренировочных групп учебно-тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства проходят УМО то же один раз в год.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

#### **Восстановительные мероприятия.**

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Для восстановления работоспособности конькобежцев необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

#### **Перечень средств восстановительных мероприятий**

##### **Педагогические:**

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия или между тренировочными спаррингами от 1 до 15 минут;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;
- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;
- рациональная организация режима дня.

##### **Психологические:**

- психологические - аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

##### **Медико-биологические:**

- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям;
- витаминизация;
- физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия;
- бани.

#### **Гигиенические:**

- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер- преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Медико-восстановительные средства, такие как физиотерапевтические, витаминизация, должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ТЭ свыше 2 лет подготовки между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж, при необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ (10-12 мин);
- ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны;
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

**3.1. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, к участию в спортивных соревнованиях обучающимися.**

#### **3.1.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «конькобежный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать 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).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «конькобежный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конькобежный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания доврачебной помощи;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конькобежный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- 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 «кандидата в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУДО СШОР «Янтарь», 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.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Спортивной школе спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства проводится с учетом приложения № 4 к Программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

Таблица № 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,9	12,4	11,5	12,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			480	470	500	490
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3.	Бег на 2000 м	мин, с	без учета времени		без учета времени	

#### Нормативы

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

Таблица № 7

№ 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 разряд; второй юношеский разряд; первый юношеский 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»**

Таблица № 7

№ п/п		Упражнения	Единица измерения	Норматив	
				юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			4,7	5,0	
1.2.	Бег на 60 м	с	не более		
			8,2	9,6	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			18	9	
1.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		
			215	180	
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		
			160	145	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на 2000м	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»				

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

Структура годичного цикла спортивной подготовки. Занятия планируют на каждые 4 недели, плюс включая 7 недель самостоятельных занятий по индивидуальным планам или занятий в условиях выездных тренировочных мероприятий (тренировочных сборов). Для каждой группы занятия планируют на основе тренировочного плана, годовых графиков тренировочных занятий и настоящей программы. План-график годичного цикла для групп НП, УТГ, СС представлен в приложении 1.

Годичный цикл делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

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

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику передвижения на коньках.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая атлетика). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Планирование годового цикла тренировки обучающихся определяется:

- задачами, которые поставлены в годовом цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годового цикла включает:

- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- основные задачи по этапам подготовки;
- распределение объемов основных средств тренировок по неделям (44 недели);
- сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;
- сроки проведения углубленного обследования;
- виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы подготовки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На учебно-тренировочном этапе (до 3-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе (свыше 3-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Годичный цикл подготовки учащихся спортивных школ строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

В процессе многолетней подготовки учащихся спортивных школ могут быть использованы разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, разгрузочный и т.д.).

Годичный цикл подготовки юных конькобежцев на тренировочном этапе имеет два полуцикла. Каждый полуцикл состоит из соревновательного периода. Первый полуцикл включает следующие микроциклы: втягивающий, переходный, базово-развивающий, зимний соревновательный. Второй состоит из второго базово-развивающего, предсоревновательного, летнего соревновательного микроциклов. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

В процессе многолетней подготовки юных конькобежцев могут быть использованы разработанные недельные микроциклы. По характеру и направленности тренировочной работы микроциклы подразделяются:

1. Втягивающий применяется в начале подготовительного периода, а также после травмы, болезни.

2. Базовый(общеподготовительный) – основная направленность развитие и совершенствование аэробных механизмов энергообеспечения, связанных с проявлением общей, и в определенных случаях, специальной выносливости.

3. Базовый(специально-подготовительный) направлен на совершенствование аэробно - анаэробных механизмов энергообеспечения с использованием тренировочных средств, направленных на развитие специальной выносливости у юных конькобежцев.

4. Предсоревновательный – применяется в последние недели перед соревнованиями. Основная цель – плавное подведение к главному старту. Объем и интенсивность нагрузок снижается. За 5 - 6 дней до соревнования возможно проведение одной интенсивной тренировки.

5. Соревновательный – используется, как правило, в промежутке до 3 недель между двумя соревнованиями. Основная направленность совершенствование технико-тактического мастерства.

6. Подводящий к соревнованиям – совершенствование скоростных, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Повторная спортивная ходьба на отрезках с соревновательной скоростью.

7. Восстановительный – применяется после напряженных тренировок, соревнований.

Последовательность применения рекомендуемых недельных микроциклов отражена в годичных планах-схемах подготовки юных конькобежцев на тренировочном этапе.

Представленные недельные микроциклы содержат основную часть тренировочного занятия. В тренировочное занятие входит также: разминка (10-15 мин) и заключительная часть (5-10 мин).

Структура недельных микроциклов для девушек такая же, как и у юношей этого возраста, но с соответствующим снижением тренировочных нагрузок до 70 – 85 % по отношению к юношам.



Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства. Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований фиксируются в рабочей документации тренера планы-конспекты занятий, журнал учета групповых занятий.

Теоретическая подготовка. Освоение теоретических знаний в процессе подготовки конькобежцев происходит на всех этапах спортивной подготовки. Учебный материал должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития конькобежцев. Учебно-тематический план приведен в приложении 4.

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

Чем больше конькобежец будет знать об основных закономерностях тренировки, о воздействии различных средств и методов подготовки на его организм, тем правильнее он будет выполнять требования тренера; в полной мере будут реализовываться педагогические принципы сознательности и активности, а также соблюдаться требуемые режимы нагрузки и т.п.

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

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

**Общая физическая подготовка.** Средствами подготовки конькобежцев называются формы специфической деятельности спортсмена, которые применяются в процессе тренировки. Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, применяемые конькобежцами для развития и совершенствования необходимых физических качеств и функциональных возможностей от которых зависит уровень спортивных результатов.

На практике принято разделять средства, прямо влияющие на спортивный результат, и влияющие косвенно. К средствам, непосредственно влияющим на успех в конькобежном спорте, относятся такие, которые по структуре, характеру и интенсивности нагрузок близки к действиям, выполняемым на соревнованиях, и коррелируют со спортивными результатами на разных дистанциях.

К средствам, косвенно влияющим на результаты в конькобежном спорте, относится общая физическая подготовка. Она направлена на развитие факторов, которые не специфичны для этого вида спортивной деятельности, но оказывают влияние на развитие физических качеств конькобежцев. При выборе средств, косвенно влияющих на формирование результатов в конькобежном спорте, ставятся перспективные задачи развития

качеств, которые имеют сходство с соревновательной деятельностью по мышечным усилиям и динамике движений. Они не только способствуют развитию координации движений, но также воздействуют на формирование необходимых физических качеств.

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

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

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют необходимый уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка конькобежцев условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат конькобежцев, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе, что способствует повышению эффективности и экономичности техники движений в соревновательной деятельности. Спортивный результат определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу результативности спортсмена во многом определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит от структуры мышечной ткани, площади физиологического поперечника мышц, совершенства нервной регуляции, степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения работы, развития скоростных качеств и гибкости.

**Специальная силовая подготовка.** Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости. Это - важный фактор, обеспечивающий рост спортивного мастерства. Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности конькобежцев. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой

подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годового цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства целесообразно делить на различные по интенсивности упражнения, выполняемые в аэробном, смешанном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм конькобежца выходит на уровень максимального потребления кислорода. С увеличением возраста КС растет, а ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса. При подготовке конькобежцев применяются, в зависимости от решаемых задач, различные методы тренировки. Существуют два основных метода – тренировки с непрерывными нагрузками с одной стороны, и варианты тренировки с прерывистыми нагрузками. Все остальные можно рассматривать, как разновидности указанных двух методов.

К непрерывным методам относятся методы длительной равномерной работы, переменной работы (фартлек, или игра скоростей) и однократной предельной работы (дистанционно-темповая тренировка, соревновательная работа). Переменный метод предусматривает применение различных средств и упражнений, выполняемых с меняющейся в определенной последовательности мощностью работы. Цель метода в том, чтобы ставить организм в новые, все более сложные условия, предъявляя повышенные требования. Стимулируется повышение активности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируются резервные функции этих систем на более высоком уровне, чем при использовании равномерной тренировочной работы. Для данного метода характерны изменения ритма, скорости, темпа, длительности работы и нагрузок в ходе тренировки.

К формам прерывистой работы относятся многочисленные варианты повторных и интервальных методов тренировки. Каждый метод имеет свои особенности воздействия на организм, которые проявляются независимо от условий проведения тренировки таблица 9.

**Техническая подготовка.** Техническая подготовка спортсмена преимущественно направлена на овладение и совершенствование техники бега на коньках. Она базируется на овладении техники выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных спортивных упражнений и скоростного бега на коньках следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Под формой движения понимается кинематическая структура движений, а под содержанием - динамические характеристики. В конькобежном спорте при обучении технике часто наблюдается разрыв между ними, поскольку некоторые тренеры на первый план выдвигают обучение внешней форме техники бега на коньках, оставляя на втором плане совершенствование динамических характеристик.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умения, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

Название метода	Целевая направленность применения
Экстенсивный непрерывный метод	Экономизация работы сердечно-сосудистой системы, расширение аэробных возможностей, тренировка жирового обмена, ускорение восстановительных процессов, стабилизация достигнутого уровня тренированности, экономизация техники движений
Интенсивный непрерывный метод	Расширение аэробных возможностей, поднятие анаэробного порога, тренировка использования
Непрерывный переменный метод	гликогена в обмене веществ, стабилизация техники движений Развитие аэробных возможностей, повышение устойчивости к длительным нагрузкам переменной интенсивности, ускорение восстановительных процессов, вариация рисунка движений (нет нежелательной стабилизации)
Экстенсивный интервальный метод (3 – 8 мин) Экстенсивный интервальный метод (1 – 3 мин)	Расширение аэробных возможностей, поднятие порога анаэробного обмена, развитие анаэробно-лактатных возможностей, тренировка силовой выносливости
Интенсивный интервальный метод (60 – 90 сек) Интенсивный интервальный метод (20 – 40 сек)	Развитие и расширение анаэробно-лактатных возможностей, тренировка устойчивости к закислению, улучшение способности к быстрому восстановлению, техника движений при соревновательной скорости, тренировка скоростной и силовой выносливости
Интенсивный интервальный метод (6 – 9 сек)	Расширение анаэробно-лактатных возможностей, улучшение утилизации лактата, тренировка скоростной и силовой выносливости, содействие развитию аэробных возможностей
Повторный метод(3 – 8 мин) Повторный метод(1 – 2 мин) Повторный метод(20 – 30 сек)	Приспособление к соревновательным нагрузкам, расширение комплексной функциональной амплитуды, тренировка скоростной и силовой выносливости
Соревновательный или контрольный метод	Развитие специфической соревновательной выносливости, расширение работоспособности на самом высоком уровне функционирования систем организма, приобретение соревновательного опыта и апробирование тактических схем

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

Существуют определенные стандарты техники скоростного бега на коньках, которые основаны на законах физики и биомеханики движений. Однако каждый конькобежец – это личность. Поэтому, при соблюдении общих закономерностей кинематической структуры движений и динамических характеристик следует учитывать индивидуальные анатомо-

морфологические особенности каждого спортсмена. Главным критерием хорошей техники бега конькобежцев является ее эффективность и экономичность.

**Тактическая подготовка.** Тактика – это действия, поведение конькобежца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. В конькобежном спорте основными критериями оптимальности тактики служат вариативность скорости, экономичность, точность и безопасность выполнения двигательных актов. Инструментальный контроль дистанционной скорости является необходимым условием перехода от интуитивной оценки тактических вариантов к более точным, объективным методам. Тактическая подготовка направлена на формирование способности конькобежца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический и моторный, исполнительный, компоненты, то есть, технику спортивных движений и стратегию борьбы на дистанции.

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 будешь делать, 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.

При планировании тактики бега на конкретных соревнованиях на дистанциях 500 - 1000 - 10 000 м. необходимо обращать внимание на более тщательное определение и соблюдение скорости бега на первом, после стартового разгона, круге. Она не должна превышать среднедистанционную, рассчитанную исходя из планируемого результата. Рекомендуется соблюдать следующие оптимальные основы тактики бега - раскладки сил на дистанциях:

- 500 м – тактика бега «вовсю» с максимальным усилием от начала и до конца дистанции;
- 1000 м - первые 200 м со старта – бег «вовсю» с целью быстрого набора максимальной скорости; первый круг пробегается с 90-95%-ной скоростью от максимальной, которую спортсмен достигает при беге на отдельной дистанции 500 м; на последнем круге - бег с максимальным усилием;
- 1500, 3000, 5000 и 10 000 м – тактика относительно равномерной раскладки времени бега по кругам с допустимыми колебаниями не более 1-2 с.

Учебно-тематический план приведен в приложении № 5 к Программе.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

### **5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «конькобежный спорт».**

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

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

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

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

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».

### **5.2. 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 9, 10);

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

**Таблица № 9**

№ 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
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000 м»			
19.	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы «клап»	штук	1
20.	Лезвия для конькобежного спорта	пар	12
21.	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	1
22.	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95x100 мм, 95x115 мм, 95x125 мм разных цветов)	комплект	3
23.	Пружина для конькобежных коньков системы «клап»	штук	10
24.	Ручное табло для показа времени круга	штук	1
25.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	3
26.	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	1

**Таблица № 10**

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№  п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000 м»									
1.	Велосипед спортивный	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	5
2.	Велосипедный станок	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	5
3.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обуч-ся	-	-	1	2	2	2
4.	Камень для полировки лезвий	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	2

5.	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	на обуч-ся	-	-	1	3	2	3
6.	Ключ для замены пружин на коньках	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	5
7.	Ключ шестигранный 4 мм для конькобежного спорта	штук	на обуч-ся	-	-	1	5	2	5
8.	Лезвия беговые для конькобежного спорта	пар	на обуч-ся	-	-	1	2	2	2
9.	Пружина для конькобежных коньков системы «клап»	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	4	1
10.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	5

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 11, 12);

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 11

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

Таблица № 12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№  п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	
				До года		Свыше года					
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000 м»											
1.	Ботинки беговые для конькобежного спорта	пар	на обуч-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
2.	Защита голени	пар	на обуч-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Защита шеи	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на обуч-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
5.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	-	-	1	3
6.	Костюм разминочный	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	-	-	1	2



7.	Перчатки непрорезаемые	пар	на обуч-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
8.	Шапка зимняя	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	-	-	1	3
9.	Шлем	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	3	1	3
10.	Шлем велосипедный	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	-	-	1	4
11.	Штангетки	пар	на обуч-ся	-	-	-	-	-	-	-	-

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **5.3. 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, 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).

### **5.4. Информационно-методические условия реализации Программы.**

Информационное обеспечение деятельности МБУДО СШОР «Янтарь» – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности. Перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 8 к Программе.

## Годовой учебно-тренировочный план

№п /п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивнойспециализации)		Совершенствования спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	
		Наполняемость групп (человек)				
		Устанавливается учебной частью МБУДО СШ «Янтарь»				
1.	Общая физическая подготовка	152	178	300	330	370
2.	Специальная физическая подготовка	38	64	176	120	235
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	12	17	21
4.	Техническая подготовка	28	54	126	137	257
5.	Тактическая подготовка	-	-	30	38	40
6.	Теоретическая подготовка	2	2	10	12	20
7.	Психологическая подготовка	-	-	10	10	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	7	10	10
9.	Инструкторская практика	-	-	4	6	5
10.	Судейская практика	-	-	4	4	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	3	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	46	40	56
Общее количество часов в год		234	312	728	728	1040

Учебный план-график распределения учебной нагрузки  
на годичный цикл 52 недели группа начальной подготовки до года.

Разделы подготовки (учебная нагрузка 4,5 часов в неделю)	Часы	Периоды тренировки											
		сен	окт	ноябр	дек	январ	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг
Теоретическая подготовка	2	1											1
Общая физическая подготовка	152	12	12	12	7	5	6	8	21	18	18	18	15
Специальная физическая подготовка	36	4	4	3	3	3	3	2			3	4	6
Техническая подготовка	30			5	6	7	6	6					
Тактическая подготовка													
Психологическая подготовка													
Инструкторская практика													
Судейская практика													
Контрольные мероприятия,	6		2							2			2
Участие в соревнованиях	6					2	2	2					
Медицинские, медикобиологические мероприятия													
Восстановительные мероприятия	2								1	1			
<b>Всего часов на 52 недели</b>	<b>234</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>24</b>

Учебный план-график распределения учебной нагрузки  
на годичный цикл 52 недели группа начальной подготовки свыше года.

Разделы подготовки (учебная нагрузка 6 часов в неделю)	Часы	Периоды тренировки											
		сен	окт	ноябр	дек	январ	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг
Теоретическая подготовка	2	1											1
Общая физическая подготовка	178	16	16	12	9	5	6	10	25	22	20	20	17
Специальная физическая подготовка	64	9	8	6	6	6	6	4			5	6	8
Техническая подготовка	54			8	11	13	12	10					
Тактическая подготовка													
Психологическая подготовка													
Инструкторская практика													
Судейская практика													
Контрольные мероприятия,	6		2							2			2
Участие в соревнованиях	6					2	2	2					
Медицинские, медикобиологические мероприятия													
Восстановительные мероприятия	2								1	1			
<b>Всего часов на 52 недели</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

Учебный план-график распределения учебной нагрузки  
на годичный цикл 52 недели группа тренировочная группа до трех лет.

Разделы подготовки (учебная нагрузка 10 часов в неделю)	Часы	Периоды тренировки											
		сен	окт	ноябр	дек	январ	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг
Теоретическая подготовка	3	1				1				1			
Общая физическая подготовка	232	23	13	13	13	13	13	13	36	30	23	21	21
Специальная физическая подготовка	144	16	13	13	12	11	11	11		7	17	18	15
Техническая подготовка	122		18	21	20	18	18	18					9
Тактическая подготовка													
Психологическая подготовка													
Инструкторская практика													
Судейская практика													
Контрольные мероприятия	6		2							2		2	
Участие в соревнованиях	9				2	2	3	2					
Медицинские, медикобиологические мероприятия .	2	1							1				
Восстановительные мероприятия	2							1	1				
<b>Всего часов на 52 недели</b>	<b>520</b>	<b>41</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>45</b>

Учебный план-график распределения учебной нагрузки  
на годичный цикл 52 недели тренировочная группа свыше трех лет.

Разделы подготовки (учебная нагрузка 14 часов в неделю)	Часы	Периоды тренировки											
		сен	окт	ноябр	дек	январ	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг
Теоретическая подготовка	10	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	300	26	18	14	12	11	11	19	44	40	38	37	20
Специальная физическая подготовка	126	14	10	8	10	12	10	9		10	15	14	14
Техническая подготовка	176	12	25	30	30	27	25	19					8
Тактическая подготовка	30	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2
Психологическая подготовка	10	1		1			2	1	4		1		
Инструкторская практика	4								2	2			
Судейская практика	4				1	1	1	1					
Контрольные мероприятия	7			1						2		2	2
Участие в соревнованиях	12		1	1	2	3	3	2					
Медицинские, медикобиологические мероприятия .	3	1							1			1	
Восстановительные мероприятия	46	3	4	4	3	3	4	5	5	4	4	4	3
<b>Всего часов на 52 недели</b>	<b>728</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>

Учебный план-график распределения учебной нагрузки  
на годичный цикл 52 недели совершенствования спортивного мастерства.

Разделы подготовки (учебная нагрузка 20 часов в неделю)	Часы	Периоды тренировки											
		сен	окт	ноябр	дек	январ	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг
Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	380	28	24	21	18	16	22	28	55	47	45	42	34
Специальная физическая подготовка	228	22	20	18	17	19	17	15		22	26	29	23
Техническая подготовка	245	29	29	33	37	35	35	27					20
Тактическая подготовка	74	6	6	6	7	7	6	5	7	6	6	6	6
Психологическая подготовка	10		1	2		2			5				
Инструкторская практика	6								2	2	2		
Судейская практика	4						2	2					
Контрольные мероприятия	10		2	2	2					2		2	
Участие в соревнованиях	17		2	3	3	4	3	2					
Медицинские, медикобиологические мероприятия .	4		1			1			1				1
Восстановительные мероприятия	50	3	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	3
<b>Всего часов на 52 недели</b>	<b>1040</b>	<b>89</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>90</b>	<b>86</b>	<b>77</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>88</b>

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года



2.3	Профилактика	Разъяснительная работа с обучающимися и родителями по профилактике гриппа и ОРВИ	В зимний период
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

### Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п\п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная МБУДО СШ «Янтарь» и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя
2	Медико-биологические исследования	заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4	Переводные нормативы	протокол	Проводятся для этапов начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства
5	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки , а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6	Другие	устанавливаются МБУДО СШ «Янтарь» самостоятельно	

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Правила вида спорта	декабрь, май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретические основы судейства.	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
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	декабрь, май	Подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Физиологические основы физической культуры	июнь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

**Перечень информационного обеспечения****Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (в ред. приказа Минспорта России от 07.07.2022 № 575);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 995 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 16.12.2022 № 71580;
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022. № 1269 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»;
12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
13. Приказ Министерства Здравоохранения Российской федерации от 23 октября 2020 года № 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» (в ред. от 22.02.2022 г.);
14. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП

2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее сп 2.4.3648-20);

15. Правила вида спорта конькобежный спорт (утверждены приказом Минспорта России от 23.03.2020 г. № 241).

- других правовых актов в области образования и спорта обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

1. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки – М.: Советский спорт, 2010 – 288 с.

2. Конькобежный спорт - Программа, М. 2006. – С. 24 - 78.

3. Конькобежный спорт – Программа, М. 1996. – 268 с.

4. Мякинченко Е.Б. Селуянов В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта.

5. Некоторые проблемы подготовки конькобежцев и фигуристов (сборник научно-методических трудов), М.: 2000. – 193 с.

6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: Астрель, 2003.

7. Подарь, К. Г., Степаненко Конькобежный спорт в ДЮСШ.

8. Половцев В.Г., Панов Г.М. Юный конькобежец. М., «Физкультура и спорт», 1977 – 182 с.

9. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов/ Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.

10. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. – 352 с.

11. Современные тенденции в развитии конькобежного спорта, шорт-трека и фигурного катания на коньках., М.: 1999 – 144 с.

12. Хенк Гемсер и др. Руководство по скоростному бегу на коньках. 1999. – 2016

13. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Москва 2011.- 345с.

14. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. Издательство «Тулома» 2006 – 160 с.

#### **Интернет ресурсы:**

<http://www.minsport.gov.ru/>

<http://www.russkating.ru/>

<http://www.rusada.ru/>

<http://www.wada-ama.org/>

<http://www.minsport.gov.ru/>

Ознакомлены:

_____	Л.В. Пяткова
_____	Е.В. Тимофеева
_____	И.В. Безпризывная
_____	Ю.В. Субботина
_____	Н.А. Сенькина
_____	Н.В. Волгина
_____	Д.В. Черепкин
_____	В.М. Сороколетова
_____	М.М. Субботин
_____	А.М. Полушкина
_____	Е.М. Кордюков
_____	Д.В. Бутенко
_____	М.М. Сороколетов
_____	Е.А. Новосельцева