МБУ ДО СШОР
Подписано цифровой подписью: МБУ ДО СШОР
DN: cn=МБУ ДО СШОР, email=shor.murom@mail.ru, c=RU
Дата: 2026.09.09 11:18:13 +03'00'

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ОКРУГА МУРОМ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва
имени А.А. Прокуророва»
(МБУ ДО СШОР)

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МБУ ДО СШОР
Протокол от «07» сентября 2026 г. №4

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО СШОР
от «09» сентября 2026 г. №70-о/д

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

(Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт», утвержденного приказом Минспорта России № 765 от 26.09.2025г.)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2 - 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

г. Муром, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1. Название программы	4
1.2. Цели и задачи программы	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5. Календарный план воспитательной работы	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	25
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	25
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	28
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	28
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	28
4.2. Учебно-тематический план	33
4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	36
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	38
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ	40

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
6.1. Материально-технические условия реализации программы	40
6.2. Кадровые условия реализации программы	41
6.3. Информационно-методические условия реализации программы	41
Приложения	43-59

I. Общие положения

1.1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 11 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 26 сентября 2025г. № 765 (далее – ФССП).

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

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

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 22.07.2026 №649, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 26.05.2021 N144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
- Приказа Министерства спорта России от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства спорта России от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказа Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную

подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

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

Конькобежный спорт признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта.

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

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

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

– этап начальной подготовки – 3 года (до года и свыше года);
– учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет;
– этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
– этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

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

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

Таблица 1.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1-2

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

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

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

Таблица 2.

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет				
	1 года	2 года	3 года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	24	24-32
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248	1248-1664

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

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения
- работа по индивидуальным планам.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

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

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

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

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для

контроля за уровнем физической подготовленности. В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся учебно-тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

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

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

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

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в Таблице 3.

Таблица 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

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

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

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

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

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

Таблица 4.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки, количество соревнований					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	4	7	7	8
Отборочные	-	1	2	3	4	4
Основные	1	1	2	3	3	4

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

2.3.4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц её осуществляющих, в спортивных соревнованиях предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой по виду спорта «конькобежный спорт»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

СШОР направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом Владимирской области, календарным планом округа Муром, календарным планом СШОР.

2.3.5. Иные виды (формы) обучения. Работа по индивидуальным планам.

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

Форма индивидуального учебного плана представлена в приложении № 8.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

Таблица 5.

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен-ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	47-52	39-44	36-41	28-33	20-25	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	27-32	26-31	32-37	32-37	40-45
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	3-4	3-4	5-6	6-10
Техническая подготовка (%)	17-21	17-21	17-21	17-21	17-22	17-22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7	9-13	10-14
Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	5-6	5-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестиро-вание и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

Таблица 6

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершен-ствования спортив-ного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		1 год	2 год	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			
		Недельная нагрузка в часах										
		4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2		3			3		4		4
		Наполняемость групп (человек)										
		12-15			10-12					4-7		1-3
1.	Общая физическая подготовка	121	137	180	203	243	278	264	298	241	280	172
2.	Специальная физическая подготовка	53	94	127	145	170	200	280	314	360	451	686
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	8	10	18	19	24	31	30	56	66	110
4.	Техническая подготовка	49	64	83	98	120	142	150	180	192	217	320
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	29	35	46	48	48	96	120	220
6.	Инструкторская и судейская практика	2	5	9	16	19	23	42	47	53	63	86
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	4	7	11	18	15	17	19	42	51	70
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

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

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

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7.

Календарный план воспитательной работы

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

1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и	В течение года

	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)	иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

При разработке плана мероприятий, направленного на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, организация использует информацию, представленную на сайте Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА»: https://rusada.ru/ .

Таблица 14

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; • «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. (викторина, семинар, беседа и др.)».	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга https://rusathletics.info/docs?category=6764 https://rusathletics.info/docs?category=6721
Онлайн обучение «Ценности спорта»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/2

		Основной поток - январь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; «Виды нарушений антидопинговых правил» «Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список»; «Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ» «Права иобязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил».	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга https://rusathletics.info/docs?category=6764 https://rusathletics.info/docs?category=6721
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/1 Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Виды нарушений антидопинговых правил»; • «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»; • «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»; • «Допинг-контроль»; • «Система АДАМС».	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга https://rusathletics.info/docs?category=6764 https://rusathletics.info/docs?category=6721
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/1 Основной поток - январь
Участие в муниципальных и региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	по приглашению оргнанизаторов

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту

для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе в конькобежном спорте.

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

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

Следить за соблюдением правил техники безопасности в группе.

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

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

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

План инструкторской и судейской практики приведен в таблице 9.

Таблица 9.

План инструкторской и судейской практики

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

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

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

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

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

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

Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы. Совместная работа врача

и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 10.

Восстановительные средства и мероприятия.

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

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

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

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть

использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др.

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

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

Объем восстановительных средств в месячных и 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.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

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

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

Организация питания.

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

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов.

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

Педагогические средства восстановления.

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

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

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

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок.

Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

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

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

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

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы применительно к этапам подготовки

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

3.1.1. *На этапе начальной подготовки:*

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3.1.3. *На этапе совершенствования спортивного мастерства*:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конькобежный спорт»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

3.1.4. *На этапе высшего спортивного мастерства*:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

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

по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП).

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

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

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «конькобежный спорт»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начало и окончание спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, этапа ССМ и этапа ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

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

Представленный программный материал по этапам спортивной подготовки представляет собой структуру учебно-тренировочного процесса и носит рекомендательный характер. Программный материал по этапам спортивной подготовки способствует сориентировать тренеров-преподавателей на основные аспекты, необходимые для оптимизации их

профессиональной деятельности при написании рабочей программы.

Для спортивной дисциплины «шорт-трек» необходимо включать в учебно-тренировочный процесс специфичные упражнения по специальной физической подготовке, расширять специфический арсенал тактических приемов, начиная с УТЭ с целью спортивной подготовки обучающихся для выступления на соревнованиях по спортивной дисциплине «шорт-трек».

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

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

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

4.1.1. Средства и методы учебно-тренировочного занятия

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

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

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

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

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

4.1.2. Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом. При обучении основам техники физических упражнений

и техники бега на коньках определяется степень пригодности к скоростному бегу на коньках и перспективы роста в данном виде спорта, в соответствии с этими задачами определяется стратегия подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

4.1.3. Содержание и методика работы на учебно-тренировочном этапе

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

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

Подготовительный период делится:

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

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

аппарата с преимущественным использованием неспецифических средств. Основой планирования тренировки является недельный цикл.

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

4.1.4. Содержание и методика работы на этапе совершенствования спортивного мастерства

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

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

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

Средства физического воспитания на этапе совершенствования спортивного мастерства

- Гимнастические упражнения;
- Общеразвивающие упражнения;

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

4.2. Учебно-тематический план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практических занятий и может проводится в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание тем по теоретической подготовке значительно меняется в зависимости от этапов спортивной подготовки. Рекомендуемый образец учебно-тематического плана теоретических занятий с конькобежцами на каждом этапе спортивной подготовки представлен в Приложении №5 к программе.

Техническая подготовка.

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

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

Тактическая подготовка.

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

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

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

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

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

Различают две разновидности физической подготовки: общую и специальную.

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

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

Средства общей физической подготовки

Средствами общей физической подготовки обучающихся являются

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

- Пригибание из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке (ноги фиксированы). Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, с опорой на различные предметы.

-Приседания на двух, на одной ноге держась за различные предметы.

-Выпады с пружинящими движениями с поворотами.

- Бег толчками. Семенящий бег. Подскоки на двух, на одной ноге.

- Прыжки вперед, вверх, в сторону из положения присев.

-Упражнения на растягивание, расслабление.

- Упражнения для развития равновесия и координации движений

- Упражнения в равновесии с различными усложнениями (уменьшение площади опоры, качающаяся опора, увеличение высоты опоры, изменение исходного положения) и др.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

- соответствие временного интервала работы.

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

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

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

К занятиям допускаются обучающиеся:

- при наличии медицинской справки о допуске к занятиям;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную форму;

- имеющие страховку от несчастного случая.

Обучающиеся могут пользоваться раздевалками для переодевания и подготовки к занятиям, использовать исправный спортивный инвентарь и

оборудование, под руководством тренера-преподавателя заниматься на льду и спортивных объектах.

Обучающийся обязан выполнять следующие требования:

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

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

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

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

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт» основаны на особенностях вида спорта «конькобежный спорт» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «конькобежный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Спортивные дисциплины вида спорта «конькобежный спорт» определяются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 11.

Таблица 11

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

Дисциплины	Номер-код
дистанция 100 м	0450013811Я
дистанция 200 м	0450023811Я
дистанция 300 м	0450033811Я
дистанция 400 м	0450043811Я
дистанция 500 м	0450053611Я
дистанция 500м+500 м	0450363811Я
дистанция 1000 м	0450063611Я
дистанция 1500 м	0450073611Я
дистанция 2000 м	0450083811Я
дистанция 3000 м	0450093611Я
дистанция 5000 м	0450103611Г
дистанция 10 000 м	0450113611М
многоборье (500м+ 1000м+500м+1000м)	0450123811Я
многоборье (500м+ 1500м+3000м+5000м)	0450133811Л
многоборье (500м+ 1500м+5000м+10000м	0450143811М
многоборье (500м+1000м+1500м+3000м)	0450153811Я
многоборье (100м+300м+100м+300м)	0450163811Н
троеборье (500м+1000м+1500м)	0450173811Н
троеборье (500м+1500м+3000м)	0450183811Н
эстафета (4чел. х 400м)	0450193811Я

эстафета (3чел. х 800м)	0450203811Я
эстафета (4чел. х 800м)	0450213811Я
эстафета смешанная (4чел. х 400м)	0450223811Н
командный забег 1500 м	0450233811Я
командный забег 3000 м	0450243811Я
командный забег 5000 м	0450253811Я
командный забег 6 кругов	0450353611Б
командный забег 8 кругов	0450283611А
групповой забег 1500 м	0450293811Я
групповой забег 3000 м	0450303811Я
групповой забег 5000 м	0450313811Л
шорт-трек - дистанция 500 м	045 037 3 6 1 1 Я
шорт-трек - дистанция 1000 м	045 038 3 6 1 1 Я
шорт-трек - дистанция 1500 м	045 039 3 6 1 1 Я
шорт-трек - многоборье (1500м + 500м + 1000м + 1500м)	045 040 3 8 1 1 Н
шорт-трек - многоборье (1500м + 500м + 1000м + 3000м)	045 041 3 8 1 1 Л

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

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

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

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

5.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта

российской Федерации по виду спорта «конькобежный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конькобежный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

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

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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

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

Обучающиеся обеспечиваются:

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

Предусмотрено медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

6.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

6.2.1. Укомплектованность педагогическими кадрами.

Укомплектованность педагогическими кадрами по виду спорта «Конькобежный спорт» составляет 100%. В настоящее время в Учреждении работает 10 тренеров-преподавателей по конькобежному спорту.

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

6.2.2. Уровень квалификации педагогических кадров.

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

Девять тренеров-преподавателей имеют высшую квалификационную категорию.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития педагогических кадров.

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

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

6.3.Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной Программы

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

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

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 26.09.2025г. № 765.

2. Богданова Л.А. Соотношение тренировочных нагрузок юных конькобежцев на этапе начальной спортивной специализации. / Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1994. – 26 с.

3. Бахрах И.И. Докторевич А.М. «Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев.» / ТиПФК, 2000, - №9. – С. – 35-37.

4. Гречман В.В. «Распределение тренировочных нагрузок скоростно-силового характера в подготовительном периоде высококвалифицированных конькобежцев-спринтеров.» / Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1993. – 23 с.

5. Золотарская И.Б. «Оценка перспективности юных конькобежцев на этапе предварительной и специализированной подготовки.» / Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1991. – 25 с.

6. Конькобежный спорт. Поурочная программа для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и детско-юношеских спортивных школ / Сост. Барышников Ю.А., Подарь Г.К. – М., 1977, - 67 с.

7. Конькобежный спорт: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / Сост. Кубаткии В.П. - М.: Госком РФ по ФК и туризму, 1996. - 270 с.

8. Набатникова М.Я., Филинкова Л.Г. Особенности нагрузок соревновательных упражнений юных конькобежцев. / ТиПФК, 1986. - № И, С. 22-24.

9. «Особенности методики скоростно-силовой подготовки юных конькобежцев.» / ТиПФК, 1984. - № 4. - С. 36.

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

Перечень Интернет-ресурсов,

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru/)
2. Официальный интернет-сайт Союза конькобежцев России (http://www.russkating.ru/).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/)
5. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Владимирской области (https://minsport.avo.ru)

Приложение № 1

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5	не менее 4	не менее 11	не менее 7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 1	не менее + 3	не менее + 3	не менее + 5
1.4.	Челночный бег 3 х 10м	с	не более 10,5	не более 10,8	не более 9,8	не более 10,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 108	не менее 103	не менее 122	не менее 117
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см			не менее 500	не менее 490
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 20	не менее 15	не менее 23	не менее 17
2.3.	Смешанное передвижение 1000м	мин, с	не более		не более	
			7.21	7.45	6.30	6.55

Приложение № 2

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	не менее 9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 5	не менее + 6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 162	не менее 147
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 530	не менее 515
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Приложение № 3

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.3.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более 8.00	не более 9.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 37	не менее 16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 11	не менее + 15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 218	не менее 183
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 630	не менее 590
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более 8.00	не более 9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 37	не менее 16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 11	не менее + 15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Десятирной прыжок в длину с места	м	не менее 26	не менее 23
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

Приложение №5

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 как 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.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие отравматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	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 (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	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
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Этап совершен-ствования спортив-ного мастерства	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортив-ного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности,	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника

	самоанализ обучающегося		обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение № 6

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Коли-чество изделий
1	Барьер регулируемый универсальный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
2	Диск балансировочный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
3	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	5
4	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на тренера-преподавателя	1
5	Камень для полировки лезвий	штук	на тренера-преподавателя	1
6	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	на тренера-преподавателя	2
7	Ключи гаечные комбинированные	комплект	на тренера-преподавателя	1
8	Ключи шестигранные метрические	комплект	на тренера-преподавателя	1
9	Коврик гимнастический	штук	на организацию	10
10	Колокол судейский	штук	на организацию	1
11	Конус спортивный (20-25 см)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
12	Лестница координационная	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	3
13	Манжеты-утяжелители для ног	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	5
14	Микрометр конькобежный	штук	на организацию	1
15	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
16	Нашлемники с номерами	комплект	на организацию	1
17	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	на организацию	1
18	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	на тренера-преподавателя	2
19	Рулетка металлическая (50 м)	штук	на организацию	2
20	Секундомер электронный (до 0,01)	штук	на тренера-преподавателя	1
21	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	на организацию	1
22	Станок для загиба лезвий	штук	на организацию	1
23	Счетчик кругов	штук	на организацию	1
24	Фишки для разметки игрового поля	комплект	на организацию	2

25	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	на организацию	12
26	Эспандер-лента спортивная	штук	на тренера-преподавателя	5
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
27	Гриф для штанги тяжелоатлетический с замками	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
28	Диски тяжелоатлетические обрезиненные	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
29	Жилет-утяжелитель	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	6
30	Пояс штангиста	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	3
31	Стойка для штанги	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
Для спортивных дисциплин вида спорта «конькобежный спорт» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»)				
32	Ботинки для конькобежного спорта	пар	на тренера-преподавателя этапа начальной подготовки	12
33	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы "клап"	штук	на тренера-преподавателя	1
34	Лезвия для конькобежного спорта	пар	на тренера-преподавателя этапа начальной подготовки	12
35	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	на организацию	1
36	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95х100 мм, 95х115 мм, 95х125 мм разных цветов)	комплект	на организацию	12
37	Пружина для конькобежных коньков системы "клап"	штук	на тренера-преподавателя	10
38	Ручное табло для показа времени круга	штук	на тренера-преподавателя	1
39	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на тренера-преподавателя	1
40	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	на организацию	1
Дисциплины, содержащие в наименовании словосочетание «шорт-трек»				
41	Ботинки для шорт-трека	пар	на тренера-преподавателя этапа начальной подготовки	12
42	Ведро для воды пластиковое (7-8 литров)	штук	на организацию	2
43	Лезвия для шорт-трека	пар	на тренера-преподавателя этапа начальной подготовки	12

44	Лейка пластиковая (7-8 л)	штук	на организацию	2
45	Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека	комплект	на организацию	1
46	Маты безопасности	комплект	на организацию	1
47	Напальчники для шорт-трека	комплект	на тренера-преподавателя этапа начальной подготовки	12
48	Огнетушитель углекислотный	штук	на организацию	2
49	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на тренера-преподавателя	1
50	Станок для прокатки лезвий	штук	на организацию	1
51	Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией	комплект	на организацию	4
52	Швабра-скребок прорезиненная для уборки льда	штук	на организацию	2
53	Шпатель металлический	штук	на организацию	2

Иное оборудование, спортивный инвентарь, необходимый для реализации спортивной подготовки, приобретаемый по решению организации по согласованию с учредителем.

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин вида спорта «конькобежный спорт» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»)											
1	Ботинки для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
2	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
3	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
4	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	2	2	2
5	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
6	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	3	2	3
7	Ключ для замены пружин на коньках	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	2	5
8	Ключ шестигранный 4 мм для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	5	2	5
9	Лезвия беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1

10	Пружина для конькобежных коньков системы «клап»	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
11	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
Дисциплины, содержащие в наименовании словосочетание «шорт-трек»											
12	Ботинки для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
13	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
14	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
15	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	3	2	2
16	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
17	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
18	Лезвия для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
19	Напальчники для шорт-трека	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	2
20	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5

Приложение № 7

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Шнурки для конькобежных ботинок	пар	на организацию	20
Для спортивных дисциплин вида спорта «конькобежный спорт» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»)				
2	Защита голени	пар	на организацию	12
3	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на организацию	12
4	Защита шеи	штук	на организацию	12
5	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	на организацию	12
6	Перчатки непрорезаемые	пар	на организацию	12
7	Шлем для конькобежного спорта	штук	на организацию	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек				
8	Защита голени для шорт-трека	пар	на организацию	12
9	Защита шеи для шорт-трека	штук	на организацию	12
10	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на организацию	12
11	Комбинезон для шорт-трека	штук	на организацию	12
12	Перчатки непрорезаемые для шорт-трека	пар	на организацию	12
13	Шлем для шорт-трека	штук	на организацию	12

Иная спортивная экипировка, необходимая для реализации спортивной подготовки, приобретаемая по решению организации по согласованию с учредителем.

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				До года		Свыше года							
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин вида спорта «конькобежный спорт» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»)													
1	Защита голени	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Защита шеи	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2
4	Комбинезон прорезиненный для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1	2	1
5	Комбинезон с защитой	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
6	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1
7	Перчатки непрорезаемые	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
8	Шлем для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	1	2
9	Шлем велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	4	1	3
10	Штангетки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»													
11	Защита голени для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	2	3
12	Защита шеи для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	2	2	2
13	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	2	3	2	2
14	Комбинезон для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2	2	1
15	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1
16	Перчатки непрорезаемые для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	2	2	2	1
17	Шлем велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	4	1	3
18	Шлем для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	4	1	3	1	2
19	Штангетки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2

Приложение № 8

Индивидуальный план спортивной подготовки на _____ год

вид спорта_____

1.Сведения об обучающемся

Ф.И.О. обучающегося _____

дата рождения _____ рост _____ вес _____

спортивный разряд/звание _____ специализация

_____

состав сборной _____ этап спортивной подготовки _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

2.Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде

2.1. Результаты выступления на соревнованиях

_____

2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:

Преимущества _____

Недостатки _____

3.Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде

3.1.Участие в соревнованиях

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

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

Задачи	**Средства**	**Сроки**
