

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СПОРТ «Гемп» г. Перми

А. А. Емельянов
(подпись) (инициалы, фамилия)

2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ"

Пермь 2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Конькобежный спорт" (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке конькобежный спорт с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт", утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 995 (далее - ФССП).

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

4. Объем Программы

| 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 | | |
| Количество часов в неделю | 4,5 - 6 | 6 - 8 | 10 - 14 | 14 - 18 | 20 - 24 | 24 - 32 |
| Общее количество часов в год | 234 - 312 | 312 - 416 | 520 - 728 | 728 - 936 | 1040 - 1248 | 1248 - 1664 |

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

учебно-тренировочные занятия:

- занятия с группой (подгруппой);
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

учебно-тренировочные мероприятия

| N п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|--|--|--|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные | - | 14 | 14 | 14 |

| | | | | | |
|---|--|---|-------------|-------------------------------------|----|
| | мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | | | | |
| 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 | | |

спортивные соревнования

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

| | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|----|
| Отборочные | - | 1 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 3 | 5 | 12 |

6. 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 совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5 - 6 | 6 - 8 | 10 - 14 | 14 - 18 | 20 - 24 | 24 - 32 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | | 3 | | 4 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 12 | | 10 | | 4 | 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 47 - 61 | 39 - 51 | 38 - 44 | 32 - 42 | 20 - 28 | 10 - 15 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 18 - 24 | 27 - 35 | 26 - 33 | 32 - 42 | 32 - 40 | 40 - 50 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 1 - 2 | 1 - 3 | 3 - 4 | 3 - 4 | 5 - 6 | 6 - 10 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 17 - 21 | 17 - 21 | 19 - 23 | 17 - 21 | 17 - 23 | 17 - 24 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | - | - | 5 - 7 | 5 - 7 | 9 - 13 | 10 - 14 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 0,5 - 1 | 1 - 3 | 3 - 4 | 5 - 6 | 5 - 6 | 5 - 6 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, | 1 - 3 | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 4 | 4 - 6 | 4 - 6 |

| | | | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------|
| восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | | | | | | |
| Общее количество часов в год | 234 - 312 | 312 - 416 | 520 - 728 | 728 - 936 | 1040 - 1248 | 1248 - 1664 |

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: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: | В течение года |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | - 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; | |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |

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

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

Приложение №1

9. Планы инструкторской и судейской практики

| Этап | НП | Тренировочный этап | Этап СС | ВСМ |
|----------------|-----|--------------------|---------|------|
| 1 год обучения | 7 ч | 18 ч | 65 ч | 120ч |
| 2 год обучения | 9 ч | 18 ч | 65 ч | |
| Свыше 2-х лет | 9 ч | 36 ч | 75 ч | |

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

| | Этапы | | | |
|----------------|-------|--------------------|---------|-----|
| | НП | Тренировочный этап | Этап СС | ВСМ |
| 1 год обучения | 2 | 12 | 24 | 116 |

| | | | |
|-------------------|---|----|----|
| 2 год обучения | 2 | 12 | 24 |
| Свыше 2-х лет | 2 | 24 | 24 |

III. Система контроля

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

11.1. 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).

11.2. 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.

11.3. 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.

11.4. 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.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представленный в таблицах №1 (начальной подготовки), №2 (тренировочный этап), №3 (этап совершенствования спортивного мастерства), №4 (ВСМ)
таблица №1

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|--|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 11,9 | 12,4 | 11,5 | 12,0 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее | | не менее | |
| | | | 480 | 470 | 500 | 490 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | не менее | |
| | | | 20 | 15 | 23 | 17 |
| 2.3. | Бег на 2000 м | мин, с | без учета времени | | без учета времени | |

Таблица №2

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|-------------|----------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,5 | 5,8 |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|------|
| 1.2. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.1. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.05 | 8.29 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее | |
| | | | 530 | 515 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 4.30 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 13 | - |

Таблица №3

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|--|-------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из | см | не менее | |

| | | | | |
|--|--|--------|----------|-------|
| | положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | +11 | +15 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 11.40 |
| 2.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.50 | - |

Таблица №4

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|---------------|-----------------|
| | | | юноши/мужчины | девушки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9.6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 10.00 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 13.00 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на роликовых коньках 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5.04 | 5.30 |
| 2.2. | Десятерной прыжок в | м | не менее | |

| | | | | |
|--|---------------|--|----|----|
| | длину с места | | 26 | 23 |
|--|---------------|--|----|----|

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

| Этап | Уровень спортивной квалификации | |
|--------------------|---|---|
| Тренировочный этап | 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" |
| СС | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | |
| ВСМ | Спортивное звание "мастер спорта России" | |

IV. Рабочая программа по виду спорта конькобежный спорт.

15. Учебно-тематический план

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

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

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

| | | | |
|--|---|---------------|---|
| Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль - май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|---|----------|---|
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈ 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "конькобежный спорт"

относятся:

- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства 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.
- 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. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

наличие конькобежной ледовой дорожки;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий) а так же спортивный инвентарь необходимы для прохождения спортивной подготовки (таблица №5) и спортивный инвентарь передаваемый в индивидуальное пользование (таблица №6)

Таблица №5

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
|-------|---|-------------------|--------------------|

| | | | |
|---|--|----------|-----|
| 1. | Ведро для воды пластиковое (7 - 8 л) | штук | 2 |
| 2. | Доска имитационная для конькобежного спорта | штук | 5 |
| 3. | Диск балансировочный | штук | 3 |
| 4. | Доска информационная | штук | 2 |
| 5. | Жилет-утяжелитель | штук | 6 |
| 6. | Камень двухсторонний для заточки коньков | штук | 3 |
| 7. | Камень для полировки лезвий | штук | 3 |
| 8. | Камень для удаления "заусенцев" на коньках | штук | 3 |
| 9. | Камень дополнительный для станка для выточки овала | штук | 1 |
| 10. | Манжеты-утяжелители для ног | пар | 5 |
| 11. | Микрометр конькобежный | штук | 1 |
| 12. | Патрон для стартового пистолета | штук | 500 |
| 13. | Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами | штук | 1 |
| 14. | Роликовая рама для конькобежного спорта | штук | 12 |
| 15. | Станок для загиба лезвий | штук | 1 |
| 16. | Фишки для разметки игрового поля | комплект | 2 |
| 17. | Чехлы для коньков составные с пружиной | пар | 12 |
| 18. | Швабра-скребок прорезиненная для уборки льда | штук | 2 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м" | | | |
| 19. | Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы "клап" | штук | 1 |
| 20. | Лезвия для конькобежного спорта | пар | 12 |
| 21. | Маркеры для разметки конькобежной дорожки | комплект | 1 |
| 22. | Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95 x 100 мм, 95 x 115 мм, 95 x 125 мм разных цветов) | комплект | 3 |
| 23. | Пружина для конькобежных коньков системы "клап" | штук | 10 |
| 24. | Ручное табло для показа времени круга | штук | 1 |

| | | | |
|-----|--|----------|---|
| 25. | Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта | штук | 3 |
| 26. | Флажки судейские (красные и белые) | комплект | 1 |

Таблица №6

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| N 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 | |
| | | | | кол-во | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м" | | | | | | | | | | | |
| 1. | Велосипед спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 5 | 1 | 5 |
| 2. | Велосипедный станок | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 5 | 1 | 5 |
| 3. | Камень двухсторонний для заточки коньков | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Камень для полировки лезвий | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Камень для удаления "заусенцев" на коньках | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 6. | Ключ для замены | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 5 | 2 | 5 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | пружин на коньках | | щегося | | | | | | | | |
| 7. | Ключ шестигранный 4 мм для конькобежного спорта | штук | на обучающего | - | - | 1 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 |
| 8. | Лезвия беговые для конькобежного спорта | пар | на обучающего | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 9. | Пружина для конькобежных коньков системы "клап" | штук | на обучающего | - | - | - | - | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 10. | Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта | штук | на обучающего | - | - | - | - | 1 | 5 | 1 | 5 |

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Аванесов В.У. Физические средства восстановления в спорте (на примере скоростно-силовых видов легкой атлетики). – Воронеж.: Изд-во «Истоки», 2006. – 298 с.
2. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 176.
3. Барышников Ю. А. Построение тренировочных занятий с юными конькобежцами в целях повышения их общей физической работоспособности: Дисс... канд. пед. наук, - М., 1984. - С. 248.
4. Граевская Н.Д. Современный подход и основные принципы использования восстановительных средств в спорте //Восстановление и повышение спортивной работоспособности (материалы конференции). - Малаховка: МОГИФК, 1992.-С.4-12.
5. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 276 с., ил.
6. Дашкова Т.Д., Кудрярцева О.В., Подарь Г.К., Туманян Г.С. О построении многолетней подготовки конькобежцев // Конькобежный спорт -М.: ФИС, 1972. - Вып.2. - С. 33-36.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.- 375с.
8. Драбкин Б.Ф. Перспективное планирование подготовки конькобежцев детского и юношеского возраста. //В кн.: Конькобежный спорт, М., 1972,-С. 23-26.
9. Конькобежный спорт - Программа, М. 2006. - С. 24 - 78.
10. Кубаткин В.П. Многолетняя подготовка молодых конькобежцев // Конькобежный спорт. - М.: ФиС, 1978. - Вып. 2. - С. - 19 - 22.
11. Кубаткин В.П., Ширковец Е.А. Научные основы подготовки молодых конькобежцев // Конькобежный спорт.- Киев: Здоровья, 1978. -С. 51-73.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Учебн. пособ. - М.: Изд-во АСТ, 2002. - 864 с.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
14. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
15. Рубин, В.С. Олимпийские и годовые циклы тренировки / Теория и практика [Текст] / В.С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
16. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология: Справочник. - М.: ИПК «Московская правда». 1999. - 121 с.
17. Современная система спортивной подготовки [Текст] / Под ред. Ф.П.

Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Изд-во «СААМ», 1995. – 448 с.

18. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации/ Автор-составитель А.В.Царик - 2-е изд., доп. и испр.- М.: Советский спорт, 2003 - 912 с.

19. Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования/Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту.- М.: Советский спорт, 2004.-160 с.

20. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем.- М.: Советский спорт, 2004.-304 с.

21. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- 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/>)

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров конькобежного спорта и различные общероссийские и международные соревнования.

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой. | 01-30.04.2023 | Семинар |
| | Прохождение учебы и получение сертификатов РУСАДА | До 01.04.2023 | Тест |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок | 01-28.02.2023 | Семинар |
| | Прохождение учебы и получение сертификатов РУСАДА | До 01.04.2023 | Тест |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена. | 01-28.02.2023 | Семинар |
| | Прохождение учебы и получение сертификатов РУСАДА | До 01.04.2023 | Тест |