



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

2024

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт». Разработчики: ФГБУ ФЦПСР

Рецензент: Воронов А.В., доктор биологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории комплексного сопровождения сборных команд ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ВНИИФК)

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт». Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» рекомендованы Экспертным методическим советом ФГБУ ФЦПСР по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт».

Оглавление

Пояснительная записка	5
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
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	8
2.2. Объем Программы	11
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5. Календарный план воспитательной работы	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III. Система контроля	19
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	19
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	21
IV. Рабочая программа по виду спорта «конькобежный спорт»	22
4. Программный материал по этапам спортивной подготовки в виде спорта «конькобежный спорт»	22
4.1. Общие рекомендации по программному материалу по этапам спортивной подготовки	22
4.1.1. Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «конькобежный спорт»	22
4.2. Программный материал для этапа начальной подготовки	26
4.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет обучения	31
4.4. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет обучения	34
4.5. Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	39
4.6. Учебно-тематический план	42

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	42
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	43
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	43
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	44
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	44
Приложение № 1	46
Приложение № 2	48
Приложение № 3	50
Приложение № 4	52
Приложение № 5	57

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

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

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 995 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – ФССП);

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

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2023 № 840 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – Примерная программа);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы руководителям, инструкторам-методистам, тренерам-преподавателям и другим специалистам Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «конькобежный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт» учитываются Организациями при формировании Программы.

1.2. Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией 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.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

На основании Федерального закона № 273-ФЗ установлено, что обучающийся – физическое лицо, осваивающее образовательную программу. Федеральным законом № 329-ФЗ установлено, что спортсмен – физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях, а также, спортсмен высокого класса – спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов (далее – обучающийся).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа регламентирует сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, установленные с учетом приложения № 1 к ФССП и представленные в таблице 1.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы
и 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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Срок реализации и обучения на ЭНП составляет три года. Минимальный возраст зачисления на ЭНП составляет 9 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе ЭНП не должно быть менее 12 человек и более 24 человек. Зачисление и перевод обучающихся проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки обучающегося и выполнения требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки (приложение № 6 к ФССП) и требований Примерной программы для ЭНП.

Срок реализации и обучения на УТЭ составляет от двух до пяти лет. Минимальный возраст зачисления на УТЭ составляет 12 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 10 человек и более 20 человек. Зачисление и перевод проводятся на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, выполнения требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки, возраста обучающегося, а также уровня спортивной квалификации:

для УТЭ до трех лет – спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

для УТЭ свыше трех лет – спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» (приложение № 7 к ФССП).

Срок реализации и обучения на этапе ССМ не ограничивается, но необходимо, в том числе выполнять требования Примерной программы для ССМ, показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года.

Условия зачисления и перевода: наличие медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, минимальный возраст зачисления на этап ССМ составляет 14 лет, выполнение требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» (приложение № 8 к ФССП), выполнения требований Примерной программы для ССМ. Минимальное количество человек в учебно-тренировочной группе не менее 4-х, максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется Организацией, реализующей Программу в том числе, с соблюдением единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Срок реализации и обучения на этапе ВСМ не ограничивается, но необходимо, в том числе выполнять требования Примерной программы для ВСМ, 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.

Условия зачисления и перевода: наличие медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, минимальный возраст зачисления на этап ВСМ составляет 15 лет, выполнение требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации – спортивное звание не ниже «мастер спорта России» (приложение № 9 к ФССП). Минимальное количество в учебно-тренировочной группе не менее 1 человека, максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется Организацией, реализующей Программу в том числе, с соблюдением единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы определяется Организацией в соответствии с установленными параметрами в приложении № 2 к ФССП к каждому этапу спортивной подготовки (таблица 2).

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Таблица 2

Объем реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки (в часах)

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

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий в неделю, с учетом выполнения недельного объема Программы, установленного в астрономических часах.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

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

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Формами организации учебно-тренировочных занятий могут являться теоретические и практические занятия, которые в свою очередь могут проводиться как в группах, так и индивидуально, в смешанной и иной форме в соответствии с целевой направленностью.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ,

ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности не ниже установленного в приложении № 4 к ФССП (таблица 3).

Таблица 3

Объем соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки

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

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 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 выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем Программы для каждого этапа спортивной подготовки, распределенный по видам спортивной подготовки и видам деятельности. Организация самостоятельно распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения в соответствии с приложением № 5 к ФССП. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели, рекомендуемый образец представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, установленной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Организации.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья,

патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований для ССМ и ВСМ. Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Календарный план воспитательной работы может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Представленный образец календарного плана воспитательной работы в приложении № 2 к методическим рекомендациям носит ориентировочный характер. Организация может изменить его в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

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. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя, в том числе следующие документы:

статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте».

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствует овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. В период учебно-тренировочных занятиях применяется инструкторская практика при обучении специальных упражнений, технических элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по правилам вида спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.03.2020 № 241 (далее – правила), знать общие положения правил и применять их в практической деятельности. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по конькобежному спорту.

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающийся получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие обучающихся в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Таблица 4

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки		Периодичность
ЭНП (до года обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Восстановительные средства	
	...	
ЭНП (свыше года обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Восстановительные средства	
	...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	
3	Восстановительные мероприятия	
	...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	
3	Восстановительные мероприятия	
	...	
ССМ		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	
3	Восстановительные мероприятия	
	...	
ВСМ		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	
3	Восстановительные мероприятия	
	...	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, по организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «конькобежный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

На УТЭ:

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;

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

На этапе ССМ:

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;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

На этапе ВСМ:

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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки определены в приложениях №№ 6-9 к ФССП.

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. Программный материал по этапам спортивной подготовки в виде спорта «конькобежный спорт»

4.1. Общие рекомендации по программному материалу по этапам 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».

4.1.1. Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «конькобежный спорт»

В многолетнем учебно-тренировочном процессе различают три основных периода спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный (таблица 5).

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий. Возможные варианты: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый.

Таблица 5

Периоды спортивной подготовки

Период спортивной подготовки	Характеристика периода	Этап (по временам года)
Подготовительный период	Повышение уровня общей физической подготовленности	1 этап – весенне-летний
	Совершенствуются элементы техники передвижения на коньках. Объем средств ОФП на этом этапе уменьшается, но поддерживается достигнутый уровень развития основных физических качеств. В течение этих двух этапов спортсмены участвуют в соревнованиях как по комплексу контрольных упражнений, оценки уровня ОФП, так и специальной подготовки – в беге по пересеченной местности и передвижении на роллерах. Объем учебно-тренировочной нагрузки в эти месяцы постепенно повышается, увеличение интенсивности нагрузки происходит медленнее и несколько отстает от роста объема. В отдельные микроциклы объем и интенсивность могут значительно повышаться (даже до максимума), но это допустимо на уровне высокого уровня ОФП	2 этап – летне-осенний
Предсоревновательный период	Развитие специальных качеств, в первую очередь скоростной выносливости, а также обучение и совершенствование техники, совершение тактического мастерства. На этом этапе конькобежцы выполняют большой объем конькобежной подготовки. Интенсивность нагрузки в это время несколько снижается, в дальнейшем в связи с увеличением нагрузки на развитие скоростной выносливости общий объем нагрузки несколько снижается, но возрастает интенсивность. Помимо тренировок на коньках проводятся занятия по ОФП. Основная их задача – поддержать достигнутый уровень общей физической подготовки. Изменение объема, интенсивности специальной подготовки, а также содержания уровня ОФП находятся в тесной взаимосвязи с возрастом, уровнем подготовленности и индивидуальными особенностями обучающихся. На зимнем этапе подготовительного периода конькобежцы выступают в контрольных и других соревнованиях. Как правило,	3 этап – зимний

	специальная подготовка к ним не проводится, в них они выступают по ходу планомерной подготовки к соревновательному периоду	
Соревновательный период	<p>Главная цель – достижение наивысших спортивных результатов на спортивных соревнованиях. На этот период приходится ряд основных соревнований сезона. Основные задачи соревновательного периода: стабилизация навыков в технике и приобретение соревновательного опыта. Учебно-тренировочный процесс строиться на основе чередования учебно-тренировочных и соревновательных циклов. При построении учебно-тренировочного цикла объем и интенсивность повышаются. Соревновательный цикл предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки.</p> <p>В связи с участием в соревнованиях тренировочная нагрузка, как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. Если старты на различные дистанции проходят каждую неделю, то соревновательный недельный цикл, как правило, остается постоянным по применяемым методам и направленности учебно- тренировочной нагрузки, но объем и интенсивность могут меняться в зависимости от степени утомления от предыдущих и предстоящих соревнований. Кроме этого, между ответственными соревнованиями важно обеспечить восстановление и добиться затем нового подъема спортивной формы. Такие волнообразные чередования подъемов и некоторых спадов в развитии спортивной формы дают возможность показывать высокие результаты на всех ответственных соревнованиях</p>	с 1 января по 30 марта
Переходный период	Основная цель: обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований. В этот период основное внимание уделяется на поддержание достигнутого уровня ОФП и частично специальной подготовки	Продолжительность до одного месяца

Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «конькобежный спорт»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

По характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности микроциклы представлены в таблице 6.

Таблица 6

Типы микроциклов, применяющие в учебно-тренировочном процессе в виде спорта «конькобежный спорт»

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной физической нагрузке. Применяется на первом этапе подготовительного периода, им часто начинается мезоцикл. Отличается относительно невысокой суммарной нагрузкой по отношению к нагрузке последующих ударных микроциклов. Особенно невелика нагрузка в начале учебного года (спортивного сезона), после переходного периода. В дальнейшем, суммарная нагрузка втягивающих микроциклов может возрастать и достигать 70-75% нагрузки последующих ударных микроциклов
Ударный (развивающий)	Этот микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение основных задач видов спортивной подготовки. В силу этого ударные микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода. Широко применяются ударные микроциклы и в соревновательном периоде
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную подготовку спортсмена к соревнованиям. Работа в подводящих микроциклах может воспроизводиться в режиме предстоящих соревнований, моделироваться элементы соревновательной деятельности, совершенствоваться детали технико-тактического мастерства и выделяться акцент на аспекты психологической подготовки
Соревновательный	Строится в соответствии с программой соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности. Структура и продолжительность этого микроцикла определяется спецификой соревнований, общим количеством стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами, а могут включать и специальные учебно-тренировочные занятия
Межсоревновательный	В условиях современного спорта с исключительно насыщенным календарём соревнований часто возникает необходимость построения межсоревновательных 5-14-дневных микроциклов, в которых непосредственная подготовка к соревнованиям сочетается с учебно-тренировочной деятельностью. В зависимости от продолжительности таких микроциклов, задач этапа спортивной подготовки, состояния и индивидуальных особенностей спортсмена такие микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности.

	Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур
--	--

Структура недельных микроциклов у девушек такая же, как и у юношей этого возраста, но объем учебно-тренировочных нагрузок снижается до 70-85 % по отношению к объему учебно-тренировочных нагрузок, установленных для юношей.

Варианты микроциклов:

двухдневный – один день тренировки, один день отдыха;

трехдневный – два дня тренировки, один день отдыха;

четырёхдневный – три дня тренировки, один день отдыха;

семидневный – шесть дней тренировки, один день отдыха.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

4.2. Программный материал для этапа начальной подготовки

Основные задачи ЭНП:

1. Повышение уровня общей физической подготовленности по физическим качествам;
2. Обучение технике бега на коньках, различным вспомогательным - подготовительным упражнениям;
3. Обучение техническим элементам бега на коньках: прямолинейному движению, движению по кругу, поворотам направо и налево и др.;
4. Формирование у обучающихся интереса к учебно-тренировочным занятиям;
5. Ознакомление с правилами поведения во время учебно-тренировочного занятия, технике безопасности.

Комплекс физических и специальных упражнений по видам спортивной подготовки на ЭНП представлен в таблице 7.

Рекомендации

На ЭНП, при обучении техническим элементам технической подготовки следует ориентироваться на необходимость освоения многообразных подготовительных упражнений. В учебно-тренировочном процессе не следует пытаться стабилизировать технику движений, добиваться стойкого двигательного навыка, позволяющего достигнуть определенных спортивных результатов. В это время у юного спортсмена закладывается разносторонняя техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. Должна быть создана среда для освоения ребенком максимально широкого диапазона двигательных умений и навыков на основе использования

игрового метода, материала различных игровых видов спорта. Широкое моторное развитие детей создаёт необходимые предпосылки для долгосрочного технического совершенствования на последующих этапах.

Такой подход – основа для последующего технического совершенствования. Это положение распространяется и на последующие два этапа многолетней подготовки, однако особо должно учитываться в период начальной подготовки.

При планировании работы, направленной на развитие различных двигательных качеств, не следует использовать узкоспециализированные упражнения. Преимущественная ориентация на разнообразные упражнения технической и координационной направленности при высокой плотности занятий способствует разностороннему развитию различных двигательных качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости, координационных способностей, расширяет массив двигательной памяти, создаёт необходимые предпосылки для дальнейшего технического совершенствования и физической подготовки. Комплексы упражнений, направленных на развитие отдельных качеств, следует использовать в небольшом объеме, отводя им не более 10-15% времени тренировочных занятий.

Необходимо, чтобы соревновательная деятельность была подчинена рациональной подготовке, а не успехам в соревнованиях.

Программа соревнований должна принципиально отличаться от программы соревнований для взрослых, характеризоваться эмоциональностью и разнообразием, решать задачи контроля за качеством подготовки, развития стремления юных спортсменов к соревнованиям. Особое внимание следует обратить на исключение отрицательного давления на спортсменов со стороны родителей, тренеров-преподавателей, которые нередко стимулируют детей на спортивные успехи, а также на планомерную подготовку.

Игровая деятельность способствуют проявлению индивидуальности, формированию часто уникальных двигательных навыков, самобытных технико-тактических решений, а также целостному развитию физических качеств, технических, тактических и психоэмоциональных навыков.

План-конспект учебно-тренировочного занятия.

При составлении плана конспекта учебно-тренировочного занятия необходимо уточнить конкретные задачи, комплекс физических упражнений, последовательность их выполнения, дозировку, интенсивность выполнения. Учебно-тренировочное занятие условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости,

объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению поставленных задач. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающегося, на достижение ими оптимального уровня работоспособности. В подготовительную часть входит: разминочный бег, общеразвивающие упражнения, имитационные подготовительные упражнения, специальные упражнения конькобежца.

Основная часть.

Основная часть учебно-тренировочного занятия направлена на решение основных задач конкретного занятия: изучение и совершенствование техники катания, стартов, поворотов, развитие общей или специальной выносливости, развитие силы, скорости и т.д. Основная часть обычно занимает наибольшее время учебно-тренировочного занятия.

Заключительная часть.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия предусматривается снижение физической нагрузки, повышение эмоционального состояния обучающихся, поэтому проводятся спортивные, подвижные игры, эстафеты, возможно дается информация для самостоятельной работы в домашних условиях.

Таблица 7

Комплекс физических упражнений по видам спортивной подготовки
и иным мероприятиям

Вид спортивной подготовки	Средства и методические указания
Общая физическая подготовка	<p>1. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Упражнение для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшение подвижности в суставах.</p> <p>Упражнение для верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.</p> <p>Упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, дисками, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами, со штангой; из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке.</p> <p>Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением. Наклоны, повороты, вращения туловища, вращение тела.</p> <p>Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа, в сед и обратно; смешанные упоры «висы лицом и спиной, вниз», угол из различных исходных положений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.</p>

Упражнения на опорно-двигательный аппарат. Поднимание на носках, ходьбе на носках, внутренней и внешней стороне стопы; вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в коленном и голеностопном суставах; приседания; махи в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из разных исходных положений; прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

2. Упражнения на развитие физических качеств.

Координационные способности. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом; прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотом, боком, спиной вперёд, назад, в сторону, в группе, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперёд, назад в стороны, одиночные и сериями (с места с, с ходу, с прыжка), перевороты в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове. Лазанье по канату и шесту. Размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, перевороты в упор, подъём разгибом. Упражнение на равновесие. Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полёта, повороты, сальто. Упражнения на брусьях: соскоки с поворотами. Упражнения на перекладине. Упражнения на бревне. Упражнения в беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча), метание мячей в цель: с места, в движении, в прыжке, после кувырков. Броски и ловля мячей из различных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, в прыжке. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересечённой местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов.

Развитие быстроты.

Старты и бег на отрезках от 5 до 100 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью частотой шагов. Бег семенящий, с захлестом голени назад, ускорение под гору. Проплавание коротких дистанций на время, с максимальной быстрой работой рук, ног. Игры и эстафеты с бегом и рывками, прыжками. Метание утяжелённых снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования.

Развитие силы.

Подвижные и спортивные игры с применением силовых приёмов. Упражнения с набивными мячами: стоя, лежа, сидя. Переноска и перекачивание груза. Бег с отягощением по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статическом и динамическом режимах. Висы, подтягивание. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса тела партнёра. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Приседание на одной и двух ногах, с гантелями, блинами», с грифом штанги, со штангой, Отжимание в упоре лёжа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнение со штангой: толчки, жим, выпрыгивание из приседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, камней. Упражнения на специальных приспособлениях и тренажерах типа «Геркулес» и

	<p>«Аполлон».</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, в длину. Метание гранат, камней, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, бег вверх по лестнице, бег с отягощением (утяжелённые пояса, «блины», гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием, переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приёмов.</p> <p><i>Развитие общей выносливости.</i></p> <p>Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 1000 метров. Кроссы от 2 до 18 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 до 12 минут. Фартлек. Бег в гору. Туристические походы (25-30 мин.)</p> <p>Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры на площадках увеличенных размеров.</p> <p>Лыжный спорт: передвижение на лыжах, подъем и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 10 км) на время и без учёта времени.</p> <p>Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и мало пересечённой местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору.</p> <p>Плавание: повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 м на время и более длинные дистанции с невысокой скоростью. Игры в воде.</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p><i>Развитие скоростно-силовых качеств.</i></p> <p>Упражнения с отягощениями, имитирующие бег на коньках, пригибная ходьба со смещением вперёд – в сторону, прыжковая имитация, бег на роликовых коньках. Бег на коньках с небольшими отягощениями. Челночный бег на различные дистанции (5х30, 10х15, 10х20 и т.д.).</p> <p><i>Упражнения для развития быстроты.</i> Передвижение (на коньках и роликах). Бег на короткие отрезки (от 10 до 100 метров) из разных исходных положений в различных направлениях: ударным мячом, перебежкой, спиной вперёд по дуге и по малым линиям. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорение. Скольжение по виражу, кругу, восьмёрке, спирали (лицом и спиной вперёд). Эстафеты и игры, построенные на опережении действий партнёра. Подвижные и спортивные игры на коньках.</p> <p><i>Упражнения на развития выносливости</i> (на коньках и роликах). Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течении 4-5 мин. (работа - 15-12 сек, отдых - 15 - 30 сек.) Чередование бега на коньках с максимально умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной. Продолжительные спортивные и подвижные игры и упражнения с уменьшенным количеством участников на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью. Прыжки по лестнице с</p>

	имитацией бега на коньках. Двухсторонняя игра хоккей с мячом (1,5-2 час.) без перерыва. Подвижные игры на коньках. Эстафеты. Подвижные игры на льду.
Техническая подготовка	<p>Подготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения без коньков: имитационные для освоения посадки; имитационные для освоения техники безопасного падения; - упражнения на коньках в помещении (обращать внимание на распределение веса тела на пятки) - упражнения на коньках на льду (разбег, скольжение и др.). <p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение посадке конькобежца; - обучение падению; - обучение торможению; - бег по прямой; - бег со старта; - бег по повороту; - повороты, движение спиной и др.
Иные виды спортивной подготовки	Подвижные игры с элементами баскетбола, эстафеты на льду и др.

4.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет обучения

Основные задачи УТЭ до трех лет:

1. Разностороннее развитие физических возможностей организма;
2. Устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности;
3. Создание двигательного потенциала, предполагающего формирование разнообразных двигательных навыков (в том числе соответствующих специфике будущей спортивной специализации).

Комплекс физических и специальных упражнений по видам спортивной подготовки на УТЭ до трех лет представлен в таблице 8.

Рекомендации.

Не следует допускать форсирования физической подготовки, прежде всего силовой, с целью освоения технических приемов с высокой значимостью силового компонента. Силовая подготовленность должна быть побочным результатом разносторонней двигательной активности, скоростной, технической и координационной подготовки.

На УТЭ до трех лет обучающийся должен освоить технику разнообразных специально-подготовительных упражнений, которая формирует у него способности к быстрому освоению и постоянному совершенствованию техники избранного вида спорта, соответствующей его морфофункциональным возможностям, в дальнейшем

обеспечивает спортсмену умение варьировать основные параметры технического мастерства в зависимости от условий конкретных соревнований, функционального состояния в разных стадиях соревновательной деятельности (В.Н. Платонов, 2015).

Особое внимание нужно обращать на развитие различных форм проявления быстроты, а также координационных способностей и гибкости. При высоком естественном темпе прироста физических способностей нецелесообразно планировать остро воздействующие тренировочные средства – комплексы упражнений с высокой интенсивностью и непродолжительными паузами, ответственные соревнования, учебно-тренировочные занятия с большими нагрузками и т.п.

Регулярное участие обучающихся в соревнованиях не должно быть целью – достижение высоких результатов в отдельных видах соревнований, а формирование желания соревноваться, привычки к сопоставлению своих достижений в различных упражнениях и заданиях с достижениями других обучающихся. Соревнования должны носить исключительно контрольно-подготовительный характер.

Таблица 8

Комплекс физических упражнений по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям

Вид спортивной подготовки	Средства и методические указания
Общая физическая подготовка	<p>Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук - стопы ног на скамейке; - продвижение на руках из положения упор лежа, ноги расслаблены; - эстафеты в парах, ходьба на руках из положения упор лежа ноги удерживает партнер; - эстафеты в парах, перевести партнера на гимнастическом мате - переправа; <p>полоса препятствий (с перепрыгиванием гимнастических скамеек, с метанием набивных мячей в цель, с прохождением на руках гимнастической стенки из - положения вися);</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на тренажерах; - комплекс упражнений с отягощениями (набивной мяч, гантели, амортизатор, эспандер); <p>Скоростные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - челночный бег 5х6м; - бег с максимальной частотой шагов (30 сек серийно); - бег с высоким подниманием бедра (30 сек серийно); - ускорения после подъёма туловища (5 раз), после 5 прыжков со сменой положения ног, из положения - упор присев в положение упор лежа, после 5 выпрыгиваний из глубокого приседа. <p>Упражнения, повышающие выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения, применяемые на этапе начальной подготовки;

	<ul style="list-style-type: none"> - кроссовый бег (50 мин - 1 час) в чередовании с ходьбой, упражнениями на - дыхание, ЧСС до 150 уд/мин; - бег 10 мин, отдых 1 мин, бег 10 мин; - прыжки со скакалкой с продвижением вперед 30 м; - прыжки со скакалкой 2 минуты, отдых 1 минута, 4 серии <p>Упражнения на координацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки со скакалкой «крест на крест», с продвижением спиной вперед; - ускорения с прыжками через гимнастический мат; - прыжки с поворотом 360° на месте; - прыжки в приседе с продвижением вперед; - прыжки через скамейку с поворотом на 180°
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Комплекс упражнений с утяжеленным поясом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег по прямой, в горку, с горки; - различные многоскоки; - различные виды пригибной ходьбы; - поочередное приседание (не глубокое) до посадки конькобежца; - в посадке смена положения ног прыжком из положения законченного отталкивания. <p>Координационные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - преодоление дистанции 500 м с произвольной скоростью, после прохождения дистанции сопоставить время «фактически затраченное» и «ощущаемое» конькобежцем (суммарная оценка времени); - преодоление дистанции 500 м с равномерной скоростью, засекается скорость на отрезках, сопоставляется с «ощущаемой» конькобежцем (дифференцированная оценка времени); - преодоление дистанции 500 м с разной скоростью на отрезках, после прохождения дистанции, обучающиеся дают сравнительную оценку времени, затраченного на первый и второй отрезки (сравнительная оценка времени); - преодоление дистанции 500 м за время (больше или меньше стандартно затрачиваемого), затем самооценка времени фактического прохождения дистанции сопоставляется с фактическими данными (сравнительная оценка времени). <p>Скоростные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отрезки дистанции; - стартовое ускорение; - спринтерские ускорения до 30 м; - катание с варьированием скорости и высоты посадки. <p>Упражнения, повышающие выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторный бег 200+300+400+500+400+300+200 м, ЧСС до 170-180 уд/мин, отдых до восстановления; - повторный бег 100+300+500+500+300+100 м ЧСС до 170-180 уд/мин, отдых до восстановления; - повторный бег (2х300 м)+(2х500 м)+(2х300 м) ЧСС до 170-180 уд/мин, отдых между сериями до восстановления; - длительное катание «гуськом» 2х15 кругов, ЧСС 150-160 уд/мин; - длительное катание в гуське 3х8 кругов, все повороты проходить с одной рукой, ЧСС до 150-160 уд/мин. <p>Комплекс имитационных упражнений (с увеличением времени</p>

	<p>выполнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация бега по прямой, руки за спиной, без продвижения; - то же с небольшим продвижением; - то же с махом одной и двумя руками; - техническая имитация бега по повороту, без рук, с одной и двумя руками; - прыжковая имитация по прямой без рук, с одной и двумя руками; - то же упражнение в беге по повороту.
Техническая подготовка	<p>Техника передвижения на коньках. Приседание в посадку конькобежца с последующим выпрямлением. Техника скольжения на двух и одном коньках. Обучение движения руками: стоя, сидя в посадке, приседая в посадке на каждый мах. Бег по прямой переноса вес тела с ноги на ногу, не отрывая коньков ото льда - «растяжка» с движениями руками. Торможение «плугом» и «полуплугом». Старты из различных исходных положений. Имитация с амортизаторами. Обучение пригибной ходьбе. Обучение технике бега по прямой на длинные и короткие дистанции. Обучение технике бега по повороту на длинные и короткие дистанции. Бег по прямой бесшумно. Бег по прямой без движения руками с соревновательной скоростью. Катание по повороту, по кругу малого радиуса в парах. Игры и эстафеты с использованием бега старта.</p>
Тактическая подготовка	<p>Повторный бег. Многократное пробегание отрезков. Пробегание стартового отрезка на 100 м, 300 м, 500 м, 100 м и т.д.</p>
Иные виды деятельности	<p>Контрольные старты. Обязательное применение в них изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Инструкторская и судейская практика. Умение выполнять организационные обязанности с подачей основных строевых команд. Принятие рапорта. Судейство</p>

4.4. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет обучения

Основные задачи УТЭ свыше трех лет:

1. Совершенствование технических элементов;
2. Формирование основы индивидуальных моделей соревновательной деятельности;
3. Формирование устойчивых навыков, отвечающих специфике избранного вида соревнований и модели соревновательной деятельности.

Комплекс физических упражнений и специальных физических упражнений по видам спортивной подготовки на УТЭ свыше трех лет представлен в таблице 9.

**Комплекс физических упражнений по видам спортивной подготовки
и иным мероприятиям**

Вид спортивной подготовки	Средства и методические указания
Общая физическая подготовка	<p>Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из положения упор лежа на животе с упором на локтях - подъем туловища (таза) и удержание тела в прямом положении с упором на локтях и носках стоп ног в течение 15 сек; - из положения упор лежа на боку с упором на один локоть: подъем туловища (таза) и удержание тела в прямом положении с упором на локоть и голеностопный сустав в течение 15 сек с опорой на другой локоть; - из положения упор лежа на спине с упором на локтях: подъем туловища (таза) и удержание тела в прямом положении с упором на локтях и пятках в течение 15 сек; - удержание тела в прямом положении с упором на одной руке, ноги вместе, в течение 15сек, затем 15 сек на другой руке; - упражнения с отягощениями; - упражнения с силовым эспандером. <p>Скоростные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на месте с высоким подниманием бедра (30 с), с последующим ускорением; бег за лидером; - челночный бег 10х3м с переноской набивных мячей, с касанием пола; - ускорения по сигналу после прыжков, продвижения спиной вперед, ходьбы в полном приседе, прыжков в полном приседе. <p>Повышающие выносливость: бег 3 мин, отдых 30 с (4 серии); многоскоки 3х10 м; тест Купера; кроссовый бег 1 час 20 мин, равномерно, ЧСС до 140 уд/мин.</p> <p>Упражнения на координацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки через скамейку, через резинку; - прыжки через шесть барьеров (высота 40 см); - прыжки со скакалкой (с продвижением вперед, двойные, крест на крест); полоса препятствий.
Специальная физическая подготовка	<p>Силовые упражнения: с гантелями, набивным мячом, с отягощением весом собственного тела, с весом партнера, с амортизатором, эспандером, с грифом, с дисками от штанги, со штангой, на тренажерах.</p> <p>Скоростные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - медленный бег, частота шагов невысокая; - постепенное ускорение с медленного хода в беге по прямой и на повороте; - быстрый бег (с ходу) по прямой и на повороте; - резкое ускорение с медленного хода по прямой и на повороте; - бег со старта (сначала индивидуально без команды, затем в парах по команде); - вход в поворот и прохождение поворотов по разминочной дорожке (радиус поворота 20-22 метра); - прохождение дистанции с переменной скоростью; - бег по прямой за равным по силе конькобежцем, пытаясь обогнать его на

повороте;

- бег за более сильным партнером;
- прохождение дистанции на результат;
- выполнение упражнения в более низкой посадке и с увеличением темпа движений.

Упражнения, повышающие выносливость:

- кроссовый бег - 1 час, с пригибной ходьбой 6 серий по 2 мин; 1 час, с ускорениями 5 серий по 50 м, с последующей пригибной ходьбой 4 мин; 1 час 10 мин - 1 час 20 мин, ЧСС 130-140 уд/мин, с ускорениями по 50 м (5 серий) с последующей пригибной ходьбой 4 мин, ЧСС 160-170 уд/мин.

Интервальная тренировка:
500 м бег + 200 м пригибная ходьба, 4 серии, отдых между сериями 5 мин ЧСС 170-175 уд/мин.

Темповая тренировка:
600 м бег + 200 м пригибная ходьба; 2 мин отдых + 800 м бег + 200 м пригибная ходьба; количество серий 4, отдых между сериями 5-6 мин, ЧСС до 160-180 уд/мин;
400 м бег + 200 м пригибная ходьба; 2 мин отдых + 600 м бег + 200 м пригибная ходьба; количество серий 3, отдых между сериями 5 мин.

Подготовка к бегу на длинные дистанции: продолжительный медленный бег (в оптимальном темпе), 50% усилий; тоже в 75% усилий; ускорения на прямой и на повороте; бег гуськом;

- прохождение с ходу отрезков дистанции с соревновательной скоростью;
- прохождение со старта отрезков дистанции 200, 400, 600, 800, 1000 м с соревновательной скоростью; прохождение дистанции с переменной скоростью, с постепенными и резкими ускорениями;
- прохождение дистанции по частям с соревновательной скоростью;
- прохождение дистанции с финишированием (с движением одной и двумя руками);
- прохождение дистанции с тактической задачей;
- ускорения (например, на 400 м) с движениями одной рукой;
- прохождение круга с ходу с руками за спиной на результат;
- прохождение дистанции или части ее на результат;
- выполнение упражнения в более низкой посадке и в быстром темпе

Подготовка к бегу на дистанции 1500 м:

- сочетания переменного бега (1 круг быстро - 1 круг медленно; 2 круга быстро - 2 круга медленно) до 2-4 повторений;
- медленный бег с маховыми движениями правой рукой (редкими и частыми шагами);
- тоже с маховыми движениями левой рукой;
- ускорения с медленного хода в беге с маховых движений и одной рукой (как на прямой, так и на повороте);
- бег на длинную дистанцию с резкими ускорениями на обусловленных отрезках 150-400 м (например, при входе в поворот каждого третьего круга), с маховыми движениями одной рукой и с руками за спиной;
- прохождение части дистанции (всей дистанции) на заданный результата с маховыми движениями одной рукой);
- тоже с руками за спиной;
- прохождение отрезков дистанции со старта на дистанцию 1500 м;
- прохождение дистанции с тактической задачей;
- совершенствование техники бега с увеличением темпа, повышением силы толчка и перехода в более низкую посадку.

	<p>Подготовка к бегу на дистанцию 5000 м: «Пирамида» (построение тренировки, когда повторно - пробегаемое расстояние вначале увеличивают, затем уменьшают).</p> <p>Пример 1. 800+1200+1600+2000+1600+1200+800 м; Пример 2. 1200+2000+2800+2000+1200 м.</p> <p>Скорость бега соревновательная, интервалы отдыха между отрезками 3-4 мин.</p> <p>Координационные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование специфического «чувства скорости»; - постоянная информация о скорости пробегаемых кругов и отдельных частей дистанции; - прохождение дистанции за квалифицированным конькобежцем, как в непосредственной близости от него, так и на расстоянии 5, 10, 20 м; - вариативность и стабилизация темпа бега, бег с заданной частотой шагов; - определение скорости (без секундомера) прохождение круга или части дистанции; - прохождение круга или части дистанции с заданной скоростью; - соревновательный бег, бег до выраженного утомления (при информации о скорости бега). <p>Повышающие гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклон вперед из положения нога за ногу (касание пола, удерживая положение 2 секунды); - наклоны туловища из различных исходных положений (стоя, сидя) с удерживанием обхвата руками стоп 3-4 секунды.
Техническая подготовка	<p>Техника передвижения на коньках. Приседание в посадку конькобежца с последующим выпрямлением. Приседая в посадку, чередовать высокую, среднюю, низкую посадку. Упражнение на смещение, выполняемое в стойках. Обучение движения руками: стоя, сидя в посадке, приседая в посадке на каждый мах. Бег по прямой перенося вес тела с ноги на ногу, не отрывая коньков ото льда - «растяжка» с движениями руками. Торможение «плугом» и «полуплугом». Старты из различных исходных положений. Имитация с амортизаторами. Обучение пригибной ходьбе. Пригибная ходьба вперед с амортизаторами. Пригибная ходьба с маховыми движениями левой или правой рукой. пригибная ходьба с махами обеими руками. Обучение технике бега по прямой на длинные и короткие дистанции. Обучение технике бега по повороту на длинные и короткие дистанции. Бег по прямой бесшумно. Бег по прямой без движения руками с соревновательной скоростью. Катание по повороту, по кругу малого радиуса в парах. Обработка постановки конька при узкой «елочке» следов - бег по линии разметки. Совершенствование отталкивания правой ногой при маховом движении левой (наоборот). Игры и эстафеты с использованием бега старта, бега по повороту. Выполнение ускорения с движениями руками, акцент на замах и смещение. Пробежание поворота на время.</p>
Тактическая подготовка	<p>Повторный бег. Многократное пробежание отрезков. Пробежание стартового отрезка на 100 м, 300 м, 500 м, 100 м и т.д.</p>
Иные виды деятельности	<p>Контрольные старты. Обязательное применение в них изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий.</p> <p>Инструкторская и судейская практика. Умение выполнять организационные обязанности с подачей основных строевых команд. Принятие рапорта.</p>

	<p>Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, простейших тактических комбинаций.</p> <p>Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.</p> <p>Судейство соревнований.</p> <p>Велоезда до 80 км (равномерно или фартлек); катание на роликовых коньках 10 серий по 1 мин, через 2 мин отдыха.</p>
--	---

4.5. Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Основные задачи ССМ и ВСМ:

Программный материал включает в себя:

- 1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;
- 2) совершенствование технического мастерства к максимальной реализации функционального потенциала;
- 3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

Комплекс физических и специальных упражнений по видам спортивной подготовки на этапах ССМ и ВСМ представлен в таблице 10.

Для обучающихся на этапах ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП). ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса прописанных в приложении № 5 к ФССП по виду спорта «конькобежный спорт».

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких операций: анализ данных предшествующего сезона, выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена, постановка целей и задач на планируемый период, разработка модели динамики изменения состояния спортсмена, выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок, определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

Рекомендации. Так как учебно-тренировочный процесс характеризуется широким использованием средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности учебно-тренировочной работы достигают величин, близких к максимальным. Широко планируются учебно-тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 10-12 и более, резко возрастают соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки (В.Н. Платонов, 2015).

Таблица 10

**Комплекс физических упражнений по видам спортивной подготовки
и иным мероприятиям**

Вид спортивной подготовки	Средства и методические указания
Общая физическая подготовка	<p>Общеподготовительные упражнения: легкоатлетические (беговые и прыжковые); средства велосипедного спорта (на треке, на шоссе); средства спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол, теннис); средства гребного спорта (академическая гребля); средства плавания (различные стили); средства тяжелой атлетики (используя специфический инвентарь и оборудование); средства роллер-спорта. Используются с учетом индивидуального подхода и цикла годичной подготовки.</p> <p>Силовые упражнения: спрыгивание/напрыгивание со скамейки 50см с отягощением; прыжки по ступенькам, в гору, на песке.</p> <p>Скоростные упражнения: - ускорение 5-6 метров из различных положений; - ускорение 5-6 метров после 5-6 выпрыгиваний из глубокого приседа; - ускорение 5-6 метров после 10 подтягиваний ног прыжком из и. п. упор лежа в упор сидя; - ускорение 15 метров после 15 секунд максимально-частого подъема бедра на месте; - ускорение 15 метров после 10 прыжков через гимнастическую скамейку; - ускорение 5-6 метров после 5-10 отжиманий; - челночный бег с переноской набивных мячей.</p> <p>Упражнения, повышающие выносливость: - увеличение интенсивности упражнений; - увеличение рабочего времени упражнения; - тест Купера; - комплекс упражнений в тренажерном зале с отягощениями; - круговые тренировки на все группы мышцы (серийно).</p> <p>Упражнения на координацию: прыжки со скакалкой на месте, с продвижением вперед, спиной вперед, двойные, с изменением движения</p>

	скакалки (крест на крест).
Специальная физическая подготовка	<p>Силовые упражнения: с гантелями, амортизаторами, эспандерами, диском от штанги, со штангой, на тренажерах, с отягощением весом собственного тела, с преодолением условий окружающей среды (воздушной, водной).</p> <p>Скоростные упражнения: отрезки дистанции, старт, финиширование, спринтерские дистанции.</p> <p>Упражнения на совершенствование выносливости: подготовка к бегу на длинные дистанции, подготовка к бегу на 1500 м, 3000 м (женщины), 5000 м (мужчины), 10000 м.</p> <p>Упражнения на координацию: совершенствование «чувства скорости», «чувства равновесия», «чувства времени».</p> <p>Упражнения на гибкость и на расслабление: комплексы упражнений на активную и пассивную гибкость. Стретчинг.</p>
Техническая подготовка	<p>Совершенствование техники передвижения на коньках. Совершенствование приседания в посадку конькобежца с последующим выпрямлением, приседания в посадку, с чередованием разновидностей посадки.</p> <p>Упражнение на смещение, выполняемое в стойках. Совершенствование движения руками: стоя, сидя в посадке, приседая в посадке на каждый мах.</p> <p>Совершенствование бега по прямой перенося вес тела с ноги на ногу, не отрывая коньков ото льда - «растяжка» с движениями руками.</p> <p>Совершенствование видов стартов на длинные и короткие дистанции.</p> <p>Совершенствование технике бега по прямой на длинные и короткие дистанции. Совершенствование технике бега по повороту на длинные и короткие дистанции. Бег по прямой без движения руками с соревновательной скоростью. Катание по повороту, по кругу малого радиуса в парах. Обработка постановки конька при узкой «елочке» следов - бег по линии разметки. Совершенствование отталкивания правой ногой при маховом движении левой. (на оборот). Игры и эстафеты с использованием бега старта, бега по повороту. Выполнение ускорения с движениями руками, акцент на замах и смещение. Пробегание поворота на время.</p> <p>Совершенствование техники бега на различные дистанции и с различной скоростью. Бег по стартовому сигналу. Бег гандикапом. Техника бега на коньках на отдельные дистанции.</p> <p>Индивидуальная техника бега на коньках.</p> <p>Упражнения на совершенствование техники бега с акцентом на ритм шага, темп бега.</p>
Тактическая подготовка	<p>Пробегание стартовых отрезков на различные дистанции.</p> <p>Методы тренировки. Контрольные старты. Обязательное применение в них изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Умение анализировать прошедшие старты и делать выводы.</p>
Иные виды деятельности	<p>Инструкторская и судейская практика. Умение выполнять организационные обязанности с подачей основных строевых команд. Принятие рапорта.</p> <p>Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, тактических комбинаций.</p> <p>Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.</p> <p>Уметь провести одну из частей тренировочного занятия.</p> <p>Средства из других видов спорта: велоспорт; роликовый спорт; гребной спорт; спортивные игры; плавание.</p>

Общие рекомендации для Организаций при заполнении раздела

1. Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);

последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды;

9. Сенситивные (чувствительные) периоды изменения роста и весовых показателей и развития физических качеств обучающихся различного возраста

4.6. Учебно-тематический план

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 проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание тем по теоретической подготовке значительно меняется в зависимости от этапов спортивной подготовки.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт» учитываются Организациями при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

5.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся

осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

наличие конькобежной ледовой дорожки;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Организации заполняют пункт 6.1. раздела Программы данными: имеющейся материально-технической базы (находящейся в собственности, в оперативном управлении, по договорам аренды - возмездной /безвозмездной) на которой проводятся учебно-тренировочные занятия; перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного в течении деятельности Организации.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования, предъявляемые к кадровому составу организаций, реализующих Программу:

6.2.1. 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).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом № 952н, Приказом № 362н, Приказом № 237н, Приказом № 192н, Приказом № 916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет.

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

2. Драбкин, Б.Ф. Перспективное планирование подготовки конькобежцев детского и юношеского возраста // В кн.: Конькобежный спорт, М.: Физкультура и спорт, 1972.

3. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

4. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. /В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.2. – 608 с.:ил.

5. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Физкультура и спорт, 1995.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdnie.pdf)

Информационные образовательные ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://school-collection.edu.ru>

2. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://fcior.edu.ru>

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] URL: <http://window.edu.ru>

4. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] URL: <http://www.edu.ru>

5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] URL: <http://www.school.edu.ru/default.asp>

6. Сеть творческих учителей [Электронный ресурс] URL: <http://www.it-n.ru>

Информационные спортивно-методические ресурсы:

1. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: minsport.gov.ru

2. Общероссийская общественная организация конькобежцев «Союз конькобежцев России», <https://www.russkating.ru/>

Приложение № 1
к методическим рекомендациям

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*	10*	14*	20*	24*
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		1.	Общая физическая подготовка	109-143	122 -159	198 - 229	233 - 306
2.	Специальная физическая подготовка	42-56	84 -109	135 - 172	233 - 306	333 - 416	499 - 624
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2-5	3 - 9	16 - 21	22 - 29	52 - 62	75 - 125
4.	Техническая подготовка	39-49	53 - 65	99 - 120	124 -153	177 - 239	212 - 300
5.	Тактическая подготовка	-	-	8 - 12	12 - 17	30 - 45	50 - 70
6.	Теоретическая подготовка	-	-	10 - 12	12 - 17	30 - 45	25 -35
7.	Психологическая подготовка	-	-	8 - 12	12 - 16	34 - 45	50 - 70
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-5	1 - 3	3 - 7	5 - 11	14 - 20	15 - 20
9.	Инструкторская практика	0,5-1	1,5 - 4,5	8 - 10	18 - 22	25 - 30	30 - 35
10.	Судейская практика	0,5-1	1,5 - 4,5	8 - 10	18 - 21	27 - 32	32 - 40
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-1	1 - 3	3 - 7	5 - 9	14 - 22	15 - 25
12.	Восстановительные мероприятия	1-1	1 - 3	3 - 7	4 - 9	14 - 20	20 - 30
Общее количество часов в год*		234	312	520	728	1040	1248

*Минимальный объем Программы

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.
2.	<i>Здоровьесбережение</i>		
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);	В течение года

		- 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
2.3
3.	<i>Патриотическое воспитание обучающихся</i>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей Программы; - ...	В течение года
3.3.

4.	<i>Развитие творческого мышления</i>		
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
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей Программу

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

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

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

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

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
<p style="text-align: center;">Этап начальной подготовки</p> <p style="text-align: center;">Темы на ЭНП по теоретической подготовке проводятся в рамках практической деятельности</p>	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования

	инвентарь по виду спорта «конькобежный спорт».	и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочном процессе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «конькобежный спорт»	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая).

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

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Вид	Описание
Этап начальной подготовки	Инструкторская практика	Проведение общеразвивающих упражнений в процессе разминки
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение общеразвивающих упражнений в процессе разминки; показ и исполнение технических элементов; теоретические знания и практические умения о выполнении упражнений и технических приемов.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, теоретические знания и практические умения при совершенствовании технического действия.
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта «конькобежный спорт». Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта.