

Принята на заседании
Педагогического совета
От « 17 » 01 20 26 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР № 1
по конькобежному спорту
г. Челябинска



В.В. Богданов

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

Возраст обучающихся: с 9 лет

Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель: Солодухина Д.В.,
инструктор-методист

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
I	Общие положения	3
1.2	Цель программы	5
1.3	Требования и направленность к результатам прохождения спортивной подготовки	6
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1	Скоростной бег на коньках	7
2.2	Шорт-трек	8
2.3	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.4	Объем программы	10
2.5	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы	10
2.6	Учебно-тренировочные мероприятия	11
2.7	Спортивные соревнования	12
2.8	Годовой учебно-тренировочный план	14
2.9	Календарный план воспитательной работы	18
2.10	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними	21
2.11	План инструкторской и судейской практики	23
2.12	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
III	Система контроля	26
3.1	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2	Оценка результатов освоения Программы	28
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	28
IV	Рабочая программа по виду спорта «Конькобежный спорт»	31
4.1	Рекомендации по проведению тренировочного занятия	49
4.2	Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	57
4.3	Учебно-тематический план	72
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	75
5.1	Материально-технические условия реализации Программы	75
5.2	Кадровые условия реализации Программы	79
5.3	Перечень информационного обеспечения	79

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа является основным нормативным документом, определяющим основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий в МБУ ДО СШОР №1 по конькобежному спорту г. Челябинска (далее – Учреждение).

Программа содержит разделы, в которых освещен материал по нормативной части, по видам (теоретической, физической, технической, психологической), средствам и формам подготовки, системе отбора и контрольных нормативов, соревновательной деятельности, восстановительным мероприятиям, содержит перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки для реализации Программы.

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 спортивным дисциплинам, указанных в таблице № 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 26 сентября 2025 г. N 765 (далее - ФССП)

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Конькобежный спорт» - 0450003611Я

дистанция 100 м	045	001	3	8	1	1	Я
дистанция 300 м	045	003	3	8	1	1	Я
дистанция 500 м	045	005	3	6	1	1	Я
дистанция 500м+500 м	045	036	3	8	1	1	Я
дистанция 1000 м	045	006	3	6	1	1	Я
дистанция 1500 м	045	007	3	6	1	1	Я
дистанция 3000 м	045	009	3	6	1	1	Я
дистанция 5000 м	045	010	3	6	1	1	Г
дистанция 10 000 м	045	011	3	6	1	1	М
масстарт 10 кругов	045	004	3	8	1	1	Н
масстарт 16 кругов	045	002	3	6	1	1	Л
многоборье (500м+ 1000м+500м+1000м)	045	012	3	8	1	1	Я
многоборье (500м+1500м+1000м+5000м)	045	017	3	8	1	1	А
многоборье (500м+3000м+1500м+5000м)	045	013	3	8	1	1	Г
многоборье (500м+5000м+1500м+10000м)	045	014	3	8	1	1	М
многоборье (500м+1500м+1000м+3000м)	045	015	3	8	1	1	Я
многоборье (100м+300м+100м+300м)	045	016	3	8	1	1	Н
эстафета (4чел. x 400м)	045	019	3	8	1	1	Я
эстафета смешанная (4чел. x 400м)	045	022	3	8	1	1	Н
командный забег 6 кругов	045	035	3	6	1	1	Б

командный забег 8 кругов	045	028	3	6	1	1	А
командный забег - спринт 3 круга	045	008	3	8	1	1	Я
шорт-трек - дистанция 500 м	045	037	3	6	1	1	Я
шорт-трек - дистанция 777 м	045	045	3	8	1	1	Н
шорт-трек - дистанция 1000 м	045	038	3	6	1	1	Я
шорт-трек - дистанция 1500 м	045	039	3	6	1	1	Я
шорт-трек - троеборье (1000м+500м+777м)	045	046	3	8	1	1	Н
шорт-трек - многоборье (1500м+500м+1000м+1500м)	045	040	3	8	1	1	Н
шорт-трек - многоборье (1500м+500м+1000м+3000м)	045	041	3	8	1	1	Л
шорт-трек - эстафета 3 чел - 2000м	045	042	3	8	1	1	Н
шорт-трек - эстафета 4 чел - 3000м	045	043	3	6	1	1	С
шорт-трек - эстафета 4 чел - 5000м	045	044	3	6	1	1	М
шорт-трек - эстафета смешанная (2 ж + 2 м – 3000 м)	045	018	3	8	1	1	Н
шорт-трек - эстафета смешанная (2 ж + 2 м - 2000 м)	045	020	3	6	1	1	Л

Программа разработана МБУ ДО СШОР № 1 по конькобежному спорту г. Челябинска с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденной приказом Министерства спорта РФ от 19 декабря 2022 г. N 1269, а также следующих нормативных правовых документов:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 26 сентября 2025 г. N 765);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказом Минспорта России от 28.01.2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВМС).

1.2 Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортсменов высокого класса для спортивной сборной команды Челябинской области, в том числе для спортивной сборной команды Российской Федерации.

Задачами Учреждения, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Челябинской области и Российской Федерации, являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по конькобежному спорту;
- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий, на основе разработанной в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки Программы;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе, обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-

тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение участия спортсменов организации в официальных спортивных мероприятиях;

- разработка и реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»;

- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;

- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

1.3 Требования и направленность к результатам прохождения спортивной подготовки

На *этапе НП*:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «конькобежный спорт»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «конькобежный спорт»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях.

На *УТ (этапе спортивной специализации)*:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом «конькобежный спорт»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «конькобежный спорт»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На *этапе ССМ*:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «конькобежный спорт»;

- обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

На *этапе ВСМ*:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «конькобежный спорт»;
- обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранения здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Конькобежный спорт – вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определённую дистанцию на льду по замкнутому кругу. Подразделяется на скоростной бег на коньках и шорт-трек.

2.1 Скоростной бег на коньках

Скоростной бег на коньках – это спортивная дисциплина конькобежного спорта, где участники соревнований должны на коньках преодолеть определённую дистанцию по кругу с горизонтальной поверхностью (на ледовом треке) с максимальной скоростью.

Катки (треки) для скоростного бега на коньках делятся на открытые и крытые, с естественным или искусственным льдом, высокогорные и равнинные (в зависимости от высоты расположения над уровнем моря).

Спортивные соревнования проводятся на ледяных дорожках длиной 400 метров и шириной 4 метра. Конькобежный овал имеет три дорожки – внешнюю и внутреннюю соревновательные, а также разминочную (внутри соревновательных).

На соревнованиях спортсмены бегут парами. На старте один занимает внутреннюю дорожку, другой – наружную. После прохождения одного круга, производится смена дорожек. При командных гонках и масс-старте бегут только по внутренней дорожке.

Спортсмены бегут в комбинезоне, повторяющим естественные формы тела. В командных забегах и в масстарте спортсмены одевают шлем, а также используют специальную защиту для шеи и голени, перчатки.

В скоростном беге на коньках используются специальные коньки – Клап-скейт, которые имеют лезвие с шарниром в передней части и подпружиненной задней частью. Это позволяет лезвию двигаться относительно ботинка, создавая дополнительную длину отталкивания и увеличивая тем самым скорость. Своё название «клап» коньки получили за характерный звук (англ. clap – хлопок), который издаёт лезвие, когда после толчка спортсмена пружина возвращает его обратно к ботинку.

В зависимости от пола и возраста спортсмена состязания по скоростному бегу на коньках проходят в двух форматах – многоборье и на отдельных дистанциях, включая командные забеги, эстафеты и масстарт.

Возраст	Отдельные дистанции								Многоборье					Масстарт	Ком.забеги			Эстафеты			
	100 м								(500м+1000м+500м+1000м)	(500м+1500м+1000м+5000м)	(500м+3000м+1500м+5000м)	(500м+5000м+1500м+10000м)	(500м+1500м+1000м+3000м)	(100м+300м+100м+300м)	Масстарт 10 кругов	Масстарт 16 кругов	командный забег - спринт 3 круга	командный забег 6 кругов	командный забег 8 кругов	Эстафета 4 чел. x 400 м	Смешанная эстафета 4 чел. x 400 м
	300 м																				
	500 м																				
	1000 м																				
	1500 м																				
	3000 м																				
	5000 м																				
	10000 м																				
	Детский возраст (9-11 лет)																				
Мальчики	*	*											*								
Девочки	*	*											*								
Младший возраст (12-13 лет)																					
Юноши			*	*	*				*				*							*	*
Девушки			*	*	*				*				*							*	*
Средний возраст (14-15 лет)																					
Юноши			*	*	*	*	*		*	*	*			*					*	*	*
Девушки			*	*	*	*			*				*		*			*		*	*
Старший возраст (16-17 лет)																					
Юноши			*	*	*	*	*		*	*	*			*					*	*	*
Девушки			*	*	*	*			*				*		*			*		*	*
Юниоры и юниорки (18-19 лет)																					
Юниоры			*	*	*	*	*		*	*	*			*				*	*	*	*
Юниорки			*	*	*	*			*				*		*			*		*	*
Мужчины и женщины (20 лет и старше)																					
Мужчины			*	*	*		*	*	*		*	*				*	*		*		
Женщины			*	*	*	*	*		*		*		*			*	*	*			

2.2. Шорт-трек

Шорт-трек – разновидность конькобежного спорта. Его название, которое дословно переводится как «короткая дорожка». Главное отличие шорт-трека от скоростного бега на коньках это протяженность трассы. Если в конькобежном спорте длина круга составляет 400 метров, то в шорт-треке почти в 4 раза меньше. Соревнования проводятся на хоккейной площадке (30*60 м). Длина круга в шорт-треке – 111,12 метра и радиус поворота всего 8 метров (в скоростном беге радиус поворота составляет 25-26 м). Стартовать может до 8 спортсменов одновременно. Их количество напрямую зависит от общей протяжённости заезда. Чем короче дистанция, тем меньше конькобежцев может стартовать единовременно. Движение происходит строго против часовой стрелки.

В отличие от классических коньков и подвижной системы клап-скейт, лезвие ботинок для шорт-трека должно быть жестко зафиксировано на ботинке. Его толщина может достигать 1,2 мм. Ещё одной особенностью этих коньков является

расположение лезвия. Его устанавливают с небольшим смещением влево относительно середины ботинка. Одновременно с этим, лезвие по высоте превосходит классические конькобежные модели. Это сделано для того, чтобы спортсмен не задевал лёд ботинком.

Шорт-трек - это не только бег на коньках, но и тактическая борьба, соответственно данная дисциплина является контактным видом спорта и очень травмоопасна. При каждом выходе на лед спортсмен обязан быть в шлеме, одевать защитные очки, непрорезаемые перчатки с жесткими накладками и одет в комбинезон со встроенными наколенниками и налокотниками, без капюшона. Также обязательна защита шеи и голеностопа.

Помимо значительных отличий в экипировке и коньков для шорт-трека, значимой особенностью этой дисциплины является количество забегов на одной дистанции. Если в классических коньках спортсмен на соревнованиях выступает один раз на определенной дистанции, то в шорт-треке спортсмен на одной дистанции вынужден совершить несколько забегов, чтобы добраться до финального. Отсев спортсменов проходит по системе плей-офф. В зависимости от количества участников на дистанции финальному забегу предшествуют полуфиналы, четвертьфиналы, 1/8 финала, хиты, предварительные забеги или даже пре-предварительные. Отсев идёт по местам и по времени. Финалов в шорт-треке, несколько: основной А и утешительные (В, С, D и т.д.).

Техника скольжения по прямой и прохождение поворотов в шорт-треке резко отличается от классических забегов на коньках. В шорт-треке используется более низкая посадка на поворотах с опорой руки на лед с одноопорной фазой отталкивания. Т.е. при прохождении поворота спортсмен скользит на одной ноге.

В шорт-треке соревнования проводятся как в многоборье, так и на отдельных дистанциях, включая эстафеты

Возрастная категория	Возраст	Отдельные дистанции	Многоборье	Эстафета	Смешанная эстафета
Мужчины	19 лет и старше	1500 м 500 м 1000 м	1500 м, 500 м, 1000 м, 3000 м, (суперфинал)	5000 м	2000 м
Женщины	19 лет и старше			3000 м	
Юниоры и юниорки	14-19 лет	1500 м, 500 м, 1000 м	1500 м, 500 м, 1000 м, 3000 м, (суперфинал)	3000 м	3000 м
Юноши и девушки	13-17 лет			3000 м или 2000 м	не проводится
Юноши и девушки, (12-13 лет)	до 13 лет	1000 м, 500 м, 777 м	1000 м, 500 м, 777 м		
Мальчики и девочки (9-13 лет)	до 13 лет	500 м, 222 м, 333 м	500 м, 222 м, 333 м		

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки отображены в таблице № 4.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость (человек)
НП	3	9	12
ТЭ(СС)	2-5	12	10
ССМ	не ограничивается	14	4
ВСМ	не ограничивается	15	1

Табл. № 4 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

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

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличие у обучающихся в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «конькобежный спорт»;

2) группы формируются с учетом переводом обучающихся из других Учреждений;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице № 4.

2.4 Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ(СС)		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Кол-во часов в неделю	4,5	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее кол-во часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Табл. 5 Объем Программы

В зависимости от специфики и периода подготовки юных конькобежцев (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана.

2.5 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы

При реализации Программы, учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой). Для реализации программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

- на этапе НП – 2 часов;
- на УТЭ (СС) – 3 часов;
- на этапе ССМ – 4 часов;
- на этапе ВСМ – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) при необходимости, возможно объединение учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) при необходимости проводятся учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

2.6 Учебно-тренировочные мероприятия

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства проводятся учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (далее УТМ) проводятся Учреждения в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность УТМ (сборов) определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задав и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации УТМ.

Виды УТМ и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Виды УТМ	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно)			
		НП	УТЭ (СС)	ССМ	ВСМ
1. УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям:					
1.1	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	УТМ по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные УТМ:					
2.1	УТМ по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	до 10 суток		
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год		
2.4	УТМ в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух УТМ в год		-	-
2.5	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)		До 60 дней		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в УТМ (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, а также в календарные планы Челябинской области и г. Челябинска, в соответствии с положением (регламентами) об их проведении, не более 1,5 кратного численного состава команды.

2.7 Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организаторами положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий (далее – ЕКП), а также в ЕКП Челябинской области и г. Челябинска и положение (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях по конькобежному спорту.

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТЭ (СС)		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	2	4	7	7	8
Отборочные	-	1	2	3	4	4
Основные	1	1	2	3	3	4

1) Контрольные соревнования. Проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

2) Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

3) Основные соревнования - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утверждающими общероссийскими спортивными федерациями, правилами вида спорта «конькобежный спорт», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

2.8 Годовой учебно-тренировочный план

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года: с 1 января и заканчивается 31 декабря.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). При разработке плана используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, УТМ (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое на позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по конькобежному спорту

Разделы подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	НП		УТЭ (СС)		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	47-52	39-44	36-41	28-33	20-25	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	27-32	26-31	32-37	32-37	40-45
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	3-4	3-4	5-6	6-10

Техническая подготовка (%)	17-21	17-21	17-21	17-21	17-22	17-22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7	9-13	10-14
Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	5-6	5-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма спортсмена.

К средствам ОФП относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами (резина и т.д.)

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в конькобежном спорте. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, на льду специальные упражнения на координацию и технику скольжения по льду.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей конькобежного спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила конькобежного спорта, уметь организовать и провести соревнования.

В соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности в годовом плане указано количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия по этапам подготовки. Часы распределены с учетом

особенностей вида спорта «конькобежный спорт». На основании годового плана утверждается план тренировочного процесса (тренеры) и расписание тренировочных занятий для каждой группы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (СС), этапе ССМ и ВСМ, 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).

**Годовой учебно-тренировочный план
спортивной подготовки МБУ ДО СШОР № 1 по конькобежному спорту г. Челябинска**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ (СС)		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Не ограничивается	
		Недельная нагрузка в часах*					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах*					
		2	2	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (чел)**					
		12	10	4	1		
1.	Общая физическая подготовка	130/150	150	197/232	232/282	291	187
2.	Специальная физическая подготовка	53/100	100	159/257	257/282	332	499
3.	Участие в соревнованиях	5/6	6	15/29	29/37	52	124
4.	Техническая подготовка	46/56	56	98/123	123/196	177	212
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	-	-	26/36	36/66	94	89
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0,5/1	1	15/36	36/56	52	62
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2/2	2	10/15	15/37	42	75
	ИТОГО:	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

* указаны астрономические часы (п 3.2 приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»);

** максимальная наполняемость групп может составлять не более двукратного кол-ва обучающихся указанных в ФССП (п 4.3 приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»)

2.9 Календарный план воспитательной работы

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

	направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - проведение мероприятий направленных на неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета	в течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением	в течение года

	флаг, гимн), готовность 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)		
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 Учреждением	в течение года
4. Развитие творческого мышления			
4	Практическая подготовка (формирование учений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленных на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков;	в течение года

		- расширение общего кругозора юных спортсменов	
--	--	--	--

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающими универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований по конькобежному спорту, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относится:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка назначения распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на восприятие или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности. Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также использование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок. Ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Фото отчет
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	
УТ (СС)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Фото отчет
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	
ССМ, ВСМ	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике

	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	

2.11 План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основным методом построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Во время проведения занятий у обучающихся на этапах спортивной подготовки необходимо развивать способность наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Занимающиеся должны усвоить основные обязанности и права участников соревнований, обязанности судей. Знать правила оформления места старта, финиша, зоны передачи эстафеты, виды нарушений при прохождении дистанций, выхода на старт.

Этап спортивной подготовки		Знания, умения, навыки	Формы проведения
НП	До года	Овладение терминологией и основными методами построения тренировочного занятия; - правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале, на местности, на катке	Беседы, практические занятия

	Свыше года	- наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов; - составление конспекта тренировочного занятия; - проведение с тренером разминки в группе; - самостоятельно проводить разминку; - правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале, на местности, на катке; - грамотно выполнять упражнения; - знать основные обязанности судей, правила вида спорта «Конькобежный спорт»	Беседы, практические занятия
УТ (СС)	До трех лет	- правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале, на местности, на катке; - особенности проведения занятий по конькобежному спорту, а также основы планирования тренировочного процесса	Беседы, практические занятия
	Свыше трех лет	- правила соревнований по конькобежному спорту, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и другой возрастной группе; - проведение занятий в младших группах под наблюдением тренера	Беседы, практические занятия
ССМ, ВСМ		- иметь представление о содержании положения о соревнованиях; - знать основные правила соревнований; - получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях; - участвовать в судействе соревнований в поле; участвовать в судействе соревнований в качестве секретариата; - знать принципы жеребьевки на первую и остальные дистанции; - уметь работать с секундомером, вести спортсмена по кругам; - уметь самостоятельно провести индивидуальную тренировку и (или) с группой на льду, в спортивном зале, на местности по ИП	Участие в судействе соревнований, проведение индивидуальных тренировок по ИП или с группой

2.12 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Этап спортивной подготовки		Знания, умения, навыки	Формы проведения
НП	по всем годам	Врачебно-педагогическое наблюдения	в течение года
		Предварительные медицинские осмотры	при допуске на соревнования

		Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
		Этапные и текущие медицинские обследования	в течение года
		Применение медико-биологических средств	в течение года
		Применение педагогических средств	в течение года
		Применение психологических средств	в течение года
		Применение гигиенических средств	в течение года
УТ (СС)	по всем годам	Врачебно-педагогическое наблюдения	в течение года
		Предварительные медицинские осмотры	при допуске на соревнования
		Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
		Этапные и текущие медицинские обследования	в течение года
		Применение медико-биологических средств	в течение года
		Применение педагогических средств	в течение года
		Применение психологических средств	в течение года
		Применение гигиенических средств	в течение года
ССМ, ВСМ		Врачебно-педагогическое наблюдения	в течение года
		Предварительные медицинские осмотры	при допуске на соревнования
		Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в полгода
		Этапные и текущие медицинские обследования	в течение года
		Применение медико-биологических средств	в течение года
		Применение педагогических средств	в течение года
		Применение психологических средств	в течение года
		Применение гигиенических средств	в течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в

том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основания для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе НП является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, начиная с ТЭ спортивной подготовки (СС), является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

III. Система контроля

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

3.1 Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

1) на этапе НП:

- 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 УТ этап (этап СС)

2) на УТ этапе (этапе СС):

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с 4 года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап ССМ;

3) 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 нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

- получать уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап ВСМ;

4) 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 не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «МС» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «МСМК» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Челябинской области и (или) спортивной сборной команды РФ;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и (или) международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2 Оценка результатов освоения Программы

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

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

Нормативы физической подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и звания) учитывают возраст, пол, а также особенности вида спорта «конькобежный спорт» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и звания) для зачисления и перевода на следующий этап и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт».

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	сек	не более	
			5,4	5,7
1.2	Бег на 60 м	сек	не более	
			10,2	10,7
1.3	Бег на 1500 м	сек	не более	
			7,55	8,15
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол. раз	не менее	
			18	9
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
2.2	Бег на 1000 м	мин, сек	не более	
			-	4.30
2.3	Бег на 3000 м	мин, сек	не более	
			13	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	сек	не более	
			4,6	4,9
1.2	Бег на 60 м	сек	не более	

			8,1	9,5
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол. раз	не менее	
			37	16
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.2	Тройной прыжок с места	см	не более	
			630	590
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»		

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

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив	
			Юноши/ мужчины	Девушки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	сек	не более	
			8,1	9,5
1.2	Бег на 2000 м	сек	не более	
			8.00	9,55
1.3	Бег на 3000 м	сек	не более	
			13.00	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол. раз	не менее	
			37	16
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			26	23
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивные разряды – «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «конькобежный спорт»

Учебно-тренировочный процесс – это чередование тренировочных занятий, с одной стороны, с ритмичными, растущими по объему и интенсивности нагрузками, адаптирующими организм спортсмена к более высокому катаболическому уровню гомеостаза, а с другой – с многоуровневыми вариациями физических упражнений, что не позволяет организму приспособиться и уменьшить реакцию на предлагаемые нагрузки.

Особенности учебно-тренировочного процесса:

1) тренировочный процесс – сложное системное действие на личность, физическое состояние спортсмена с целью повышения физической работоспособности, овладения техникой упражнений;

2) в основе тренировочного процесса на различных его стадиях и этапах лежат закономерности, имеющие биологическую обусловленность;

3) рост спортивного мастерства в тренировочном процессе сопровождается соответствующей динамикой функциональных изменений в различных органах и системах организма, что выражается в развитии тренированности.

Тренировочные занятия – это минимальные завершенные структурные компоненты тренировочной системы, которые при объединении в определенной последовательности формируют все остальные более длительные тренировочные циклы и этапы.

Типы и классификация тренировочных занятий

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
	Запрограммированная, выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
	Свободная или почти свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ

		представленных организационных форм	выше
--	--	--	------

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам управлять максимальными нагрузками. Данная форма тренировки используется в программе тренировочных сборов и при централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ, так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

Смешанные тренировки. Индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления.

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации тренировки: специфика вида спорта, средства тренировки, количество спортсменов, контролируемых тренером, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

Классификация тренировок, основанная на задачах тренировочного процесса

Тип тренировки	Задачи тренировки	Примечания
Кондиционная	Совершенствование двигательных способностей, общей и/или специальной по виду спорта двигательной подготовленности	Этот тип тренировки является преобладающим во многих видах спорта; он часто комбинируется с решением технических задач
Техническая	Приобретение новых технических навыков, совершенствование техники движений	Этот тип тренировки предназначен для совершенствования движений и требует наличия показателей оценки качества
Тактическая или технико-тактическая	Приобретение новых тактических (или технико-тактических) навыков, совершенствование индивидуальной и/или командной тактики	Физические и интеллектуальные упражнения могут комбинироваться; возможно включение теоретических занятий
Контрольная	Оценка возможностей спортсмена	Могут моделироваться специфические по виду спорта соревновательные условия
Комбинированная	Развитие различных спортивных способностей комбинированным решением различных задач	Два варианта: 1) последовательное включение различных типов тренировки; 2) комбинированное решение различных задач в определенных упражнениях

Кондиционные тренировки, посвященные развитию общих и специфических по виду спорта двигательных способностей, формируют главную часть тренировочных программ во многих видах спорта. Здесь могут использоваться различные организационные формы, такие, как групповые или индивидуальные занятия, проводимые тренером или самими спортсменами.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма спортсмена.

К средствам ОФП относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами (резина и т.д.)

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в конькобежном спорте. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, на льду специальные упражнения на координацию и технику скольжения по льду.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Технические тренировки обычно требуют большего внимания и больших организационных усилий. Эта работа должна тщательно контролироваться тренером или специально приглашенными экспертами.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Индивидуальные тренировки, проводимые самими спортсменами, не являются подходящими для данного типа тренировки. На технических тренировках используется средства визуализации, подробные видеозаписи, обеспечивающие спортсмена объективной информацией о качестве выполнения соревновательного упражнения и значимых деталях правильной техники. Этот тип тренировки весьма значительно нагружает центральную нервную систему спортсменов, что должно быть принято во внимание при планировании тренировочного процесса.

Тактические или технико-тактические тренировочные занятия сосредоточены, на приобретении новых тактических навыков и совершенствовании индивидуальной или командной тактики.

Еще одна функция этих тренировок - соединение тактических и технических навыков, что является чрезвычайно важным для успешного выполнения соревновательного упражнения.

Контрольные тренировки предназначены для оценки физических и технических способностей спортсменов в плане специальных компонентов подготовленности или осуществляются в искусственно созданных ситуациях с максимальным приближением к условиям предстоящих соревнований.

Комбинированные тренировки посвящены развитию некоторого количества спортивных способностей (физических и технических или физических и технико-тактических) в рамках одного занятия. Данный подход предполагает одновременное развитие специфической двигательной способности и совершенствование соответствующего технического навыка. Такие тренировочные средства комбинированного двухстороннего эффекта называют сопряженными упражнениями. Обычно такое соединение обеспечивается при выполнении упражнений в условиях, искусственно снижающих скорость передвижения или увеличивающих ее.

Периодизация и циклы тренировочного процесса

Волнообразность нагрузок по величине и преимущественной направленности в разных структурных образованиях тренировочного процесса, начиная от годичного цикла и заканчивая микроциклом является важнейшим принципом периодизации тренировочного процесса.

Его использование лежит в основе органической взаимосвязи процессов утомления, восстановления и развития оставленного тренировочного эффекта, рациональной преемственности в развитии двигательных качеств и становлении различных сторон подготовленности спортсмена, обеспечения баланса между тренировочными нагрузками и факторами, обеспечивающими эффективное восстановление и протекание адаптационных реакций, профилактику переутомления и перетренированности и др.

Периодизация тренировок – это запланированное и осознанное разделение тренировок, направленных на достижение разных целей, на разные отрезки времени. Периодизация является способом достичь всех поставленных целей, но поэтапно, в разных тренировочных программах. Это программы тренировок привязаны к разным временным промежуткам.

Периодизация делит круглогодичную программу тренировок на этапы, которые направлены на достижение разных целей.

Периодизация состоит из следующих спланированных этапов: макроциклов, мезоциклов и микроциклов. Все они составляют неотъемлемую систему рационального построения тренировочного процесса.

Макроцикл - это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичного, многолетнего (четырёхгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Мезоцикл представляет собой фазу тренировок продолжительностью от 2 до 6 недель или микроциклов.

Микроцикл - это самый короткий тренировочный цикл. Он включает определенное количество тренировочных занятий и длится несколько дней.

Иерархия и продолжительность компонентов тренировочного процесса по Иссаурину В.Б.

Компоненты тренировочного процесса	Длительность	Способ планирования
Олимпийский цикл	Четыре года - период между олимпиадами	Долгосрочный

Макроцикл	Один год или несколько месяцев	Долгосрочный
Мезоцикл	Несколько недель	Среднесрочный
Микроцикл	Одна неделя или несколько дней	Краткосрочный
Тренировка	Несколько часов	Краткосрочный
Тренировочное упражнение	Несколько минут	Краткосрочный

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, т.е. отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т.д. От того, насколько рационально сочетаются при построении тренировки ее повторяющиеся и динамические черты, в решающей мере зависит ее эффективность.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которых строится тренировочный процесс, а также различными циклами тренеру необходимо руководствоваться следующими принципами:

1) строя тренировку, исходить из необходимости систематического повторения основных элементов ее содержания и вместе с тем последовательно изменять тренировочные задания в соответствии с логикой чередования фаз, этапов и периодов тренировочного процесса;

2) решая проблемы целесообразного использования средств и методов тренировки, находить им соответствующее место в структуре тренировочных циклов (ибо любые тренировочные упражнения, средства и методы, как бы они ни были хороши сами по себе, теряют эффективность, если они применены не вовремя, не к месту, без учета особенностей фаз, этапов и периодов тренировки);

3) нормировать и регулировать тренировочные нагрузки применительно к закономерностям смены фаз, этапов и периодов тренировки;

4) рассматривать любой фрагмент тренировочного процесса в его взаимосвязи с более крупными и менее крупными формами циклической структуры тренировки, учитывая, что структура микроциклов, например, во многом определяется их местом в структуре средних циклов, а структура средних циклов обусловлена, с одной стороны, особенностями составляющих их микроциклов, а с другой – местом в структуре макроцикла и т.д.;

5) при построении различных циклов тренировки следует учитывать как естественные биологические ритмы организма, так и ритмы, связанные с природными явлениями.

Объем индивидуальной спортивной подготовки для обучающихся устанавливается тренером-преподавателем на основе оценки индивидуальных особенностей каждого спортсмена, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия спортсмена в тренировочном процессе и соревнованиях.

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки конькобежцев учитываются:

- биологические колебания функционального состояния;

- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- мера индивидуальной величины нагрузки и ее градации;
- индивидуальные темпы биологического развития спортсмена.

На основе и с учетом всех указанных параметров в отношении спортсменов составляется план индивидуальной спортивной подготовки. При разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объемов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается учебно-тренировочные программы.

Постоянные интенсивные упражнения приведут лишь к тому, что организм спортсмена не справляется с нагрузкой, порог как психологического, так и физического дискомфорта снижается. Стресс от тренировок приводит к физическому утомлению, неэффективности и слабости организма спортсмена.

Утомление – это состояние, возникающее в результате интенсивной или продолжительной работы и сопровождающееся снижением физической работоспособности.

Виды утомления	Проявление утомления	Состояние спортсмена
Легкое	Состояние, которое развивается даже после незначительной по объему и интенсивности мышечной работы.	Оно проявляется в виде усталости. Работоспособность при этой форме утомления, как правило, не снижается
Острое	Состояние, которое развивается при предельной однократной физической нагрузке	Отмечается слабость, резко снижается работоспособность и мышечная сила, появляются атипичные реакции СС системы на функциональные пробы. Бледность лица. Тахикардия. Повышение максимального АД на 40-60 мм рт. ст., резкое снижение минимального АД, на ЭКГ нарушение обменных процессов сердца, повышение общего лейкоцитоза крови.
Перенапряжение	Остро развивающееся состояние после выполнения однократной предельной тренировочной или соревновательной нагрузки на фоне сниженного функционального состояния организма	Общая слабость, вялость, головокружение, иногда обморочное состояние, нарушение координации движений, сердцебиение, изменение АД. Нарушение ритма сердца, увеличение печени, атипичная реакция СС системы на нагрузку. Эта форма длится от нескольких дней до нескольких недель.

Перетренированность	Состояние, которое развивается у спортсменов при неправильно построенном режиме тренировок и отдыха (физическая перегрузка, однообразие средств и методов тренировки, нарушение принципа постепенности увеличения нагрузок, недостаточный отдых)	Выраженные нервно-психические сдвиги, ухудшение спортивных результатов, нарушение сердечно-сосудистой и нервной системы, снижение сопротивляемости организма к инфекциям
Переутомление	Патологическое состояние организма. Оно чаще всего проявляется в виде невроза, наблюдается, как правило, у спортсменов с неустойчивой нервной системой, эмоционально впечатлительных, при чрезмерных физических нагрузках	Проявления похожи на свойственные перетренировке, но более четко выражены. Спортсмены апатичны, их не интересуют результаты участия в соревнованиях, у них нарушен сон, появляются боли в сердце, расстройство пищеварения, половой функции, тремор пальцев рук

Утомление (и в особенности чувство усталости) является защитной реакцией, предохраняющей организм от чрезмерных степеней функционального истощения, опасных для жизни. Вместе с тем оно тренирует компенсаторные механизмы, создавая предпосылки для процессов восстановления и дальнейшего повышения функциональных возможностей и работоспособности организма.

Отдых как умственный, так и физический необходим для правильного восстановления мышц и всего организма.

Отдых помогает:

- избегать перетренированности (мышечные боли, постоянная усталость, недостаток энергии),
- избегать травм,
- восстановить мотивацию, необходимую для дальнейшего обучения,
- уменьшить эмоциональное напряжение

Отдых делится на активный и пассивный. Активный отдых – это физическая активность средней силы (спортивные игры, катание на лыжах, плавание, езда на велосипеде. Пассивный – относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности.

Формы активного отдыха: гимнастика, легкий бег, ходьба, плавание, велопробулка, бадминтон, волейбол, походы и т.д.

Формы пассивного отдыха: сон, чтение книг, просмотр фильмов, передач, прослушивание музыки и т.д.

Продолжительность периода и формы отдыха зависят от характера и степени утомления, состояния организма, особенностей его нервной системы, условий внешней среды. В зависимости от сочетания перечисленных факторов восстановление протекает в различные сроки – от минут до нескольких часов или суток при наиболее напряженной и длительной работе.

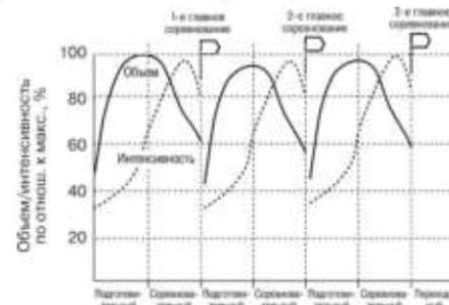
Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних

занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;
- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;
- индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;
- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определённой мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности



МАКРОЦИКЛ



тренировочного процесса каждого этапа чётко определяется объёмом и интенсивностью нагрузки.

В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое).

В каждом макроцикле выделяются три периода - **подготовительный, соревновательный и переходный**.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

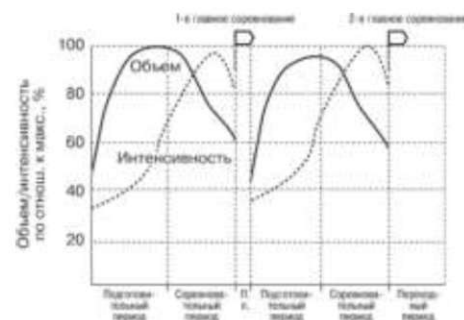
В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

➤ **Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- 1) общеподготовительный (или базовый) этап;
- 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование двигательных способностей, лежащих в основе высоких спортивных достижений в спорте, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель.



Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов.

Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) – базовый, направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

➤ **Соревновательный этап** содержать несколько основных соревнований, каждое из которых включает предсоревновательное и основное соревнование. В основное соревнование могут быть включены этап загрузки и специальный подготовительный этап.

Когда предварительные соревнования имеют более высокий приоритет, существует определенная стадия сужения, в то время как более низкий приоритет может быть просто интегрирован в тренировку. Соревновательная фаза заканчивается конусом и соревнованием.

➤ **Переходный этап** используется для облегчения психологического отдыха, расслабления и биологической регенерации, а также для поддержания приемлемого уровня общей физической подготовки. Эта фаза длится 3-4 недели

(возможно, дольше), но при нормальных условиях не должна превышать пяти недель. Это позволяет организму полностью восстановиться, чтобы подготовиться к следующей дисциплине. На этом этапе соревнований нет.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта – структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие – с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи – с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

МЕЗОЦИКЛ

Мезоцикл - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются:

1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.

Втягивающие мезоциклы. Их основная задача - постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы. В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этап непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климатогеографические условия.

Соревновательные мезоциклы. Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта.

Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

МИКРОЦИКЛ

Исходя из задач, поставленных в мезоцикле, в тренировке спортсменов могут применяться микроциклы, средства и направленность которых способствуют преимущественно повышению уровня отдельных сторон специальной подготовленности, осуществлению интегральной подготовки или восстановлению и созданию условий для протекания адаптационных процессов после больших суммарных нагрузок предыдущих микроциклов.

Сочетание и суммарная нагрузка микроциклов в мезоциклах во многом зависит от этапа многолетней подготовки. Идентичные по направленности мезоциклы на более ранних этапах многолетней подготовки, по сравнению с этапом максимального использования индивидуальных возможностей, характеризуются не только меньшим суммарным объемом работы, несколько иной направленностью, содержанием и т.п., но и меньшей нагрузкой отдельных микроциклов, более щадящим режимом работы.

Продолжительность микроцикла должна соответствовать количеству тренировок - эмпирически часто 4-16 тренировок - которое требуется спортсмену для адаптации к программе тренировок. Когда спортсмен адаптировался к программе и больше не добивается прогресса, следует внести изменения в одну или несколько переменных программы.

Внешними признаками микроцикла являются:

- наличие двух фаз в его структуре - стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов. В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательные их соотношения становятся более вариативными;

- часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;

- регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Тренировочный процесс позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, а также соревновательных и восстановительных.

Цель, уровень нагрузки и особенности различных типов микроциклов

Тип микроцикла	Цель	Уровень нагрузки	Особенности	Длит-ть
Втягивающий	Начальная адаптация к должным нагрузкам	Средний	Постепенное увеличение нагрузки	5-7 дней

Нагрузочный (базовый)	Увеличение уровня подготовленности	Значительный - высокий	Использование больших и существенных нагрузок	5-9 дней
Ударный	Увеличение уровня подготовленности посредством применения предельных тренировочных нагрузок	Очень высокий - предельный	Использование и наложение предельных нагрузок	5-7 дней
Предсоревновательный	Непосредственная подготовка к соревнованию	Средний	Настройка на предстоящее соревнование; использование специфических по виду спорта средств	5-7 дней
Соревновательный	Участие в соревновании	Высокий - очень высокий	Специфические по виду спорта соревновательные выступления	2-7 дней
Восстановительный	Активное восстановление	Низкий	Использование широкого спектра средств восстановления	3-7 дней

Втягивающий микроцикл в начале сезона длится целую неделю. В середине сезона такой микроцикл может быть запланирован на начало нового этапа или начало работы на тренировочном сборе. В обоих случаях его продолжительность может быть меньше (3-5 дней) и зависит от обстоятельств подготовки. Постепенность увеличения уровня нагрузки как с ростом физиологических требований, но и с психологическим компонентом. Это может быть особенно важным в условиях тренировочного сбора, где к спортсменам предъявляются новые и познавательные, и эмоциональные требования одновременно. Восстановительный микроцикл меняется по длительности в зависимости от степени утомления спортсменов и требований подготовительного процесса.

Нагрузочные микроциклы (базовые) включают, главным образом, обычную тренировочную нагрузку, чаще они длятся одну неделю. Их основные цели – стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки. В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Ударный микроцикл фокусируется на максимальной нагрузке, может длиться меньше недели. Ударный микроцикл используется в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация

упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач.

Предсоревновательный микроцикл (контрольно-подготовительный) обычно фокусируется на двух важных направлениях: обеспечении психологической, физической и технико-тактической настройки на предстоящее соревнование и осуществлении полного (или иногда частичного) восстановления спортсменов после предыдущих серьезных нагрузок. Делятся на специально подготовительные и модельные микроциклы.

Специально подготовительные микроциклы, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной и около соревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

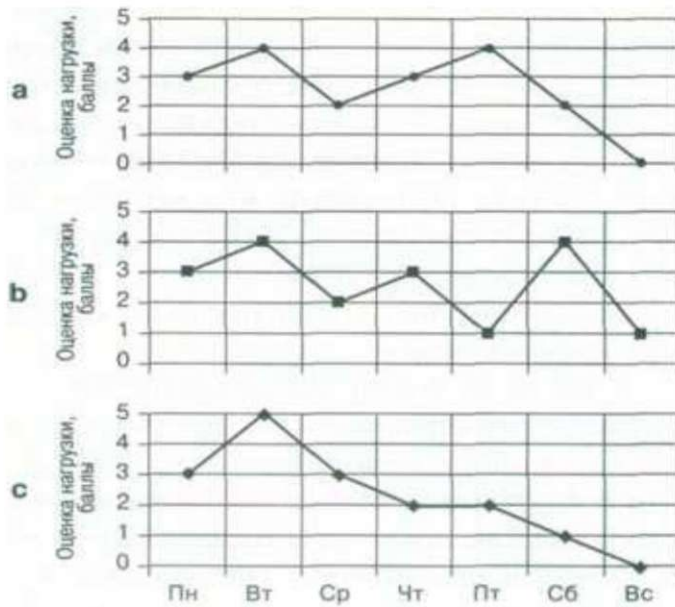
Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Соревновательный микроцикл. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в виде спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов. Длится 3-4 дня. Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение к ним средств активного отдыха.

В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней

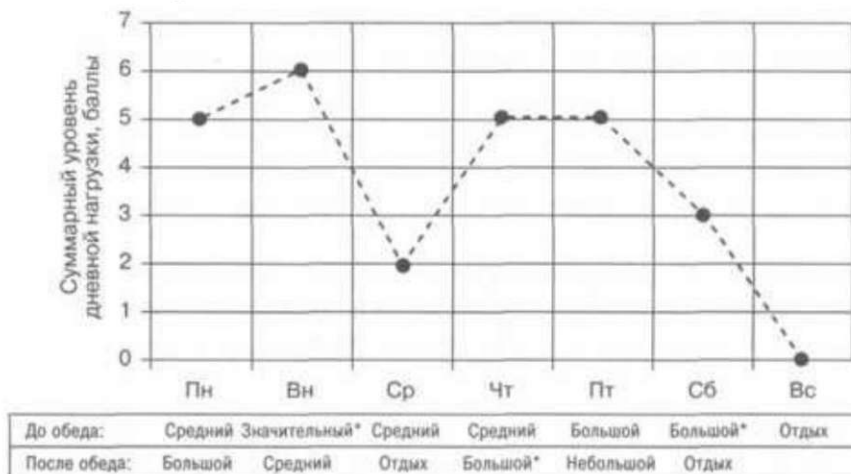


подготовки. Уровень нагрузки внутри микроцикла должен варьироваться. Трех- и двухпиковое планирование позволяет спортсменам выполнять сравнительно большой объем недельных тренировочных нагрузок с относительно сниженным риском чрезмерного накопления утомления. Снижение уровней нагрузки (трех или двух соответственно) облегчает восстановление организма спортсменов и усиливает их готовность эффективно выполнять последующие напряженные тренировки.

Ключевые тренировочные занятия концентрируют самые важные рабочие нагрузки доминирующей тренировочной направленности.

Однопиковое планирование может использоваться для концентрации нескольких развивающих тренировочных занятий и получения более выраженной реакции, которая может использоваться как основа для выполнения последующих тренировочных занятий со средним и низким уровнем нагрузки (там могут решаться технические и/или тактические задачи одновременно с постепенным восстановлением спортсменов). Такую концентрацию развивающих тренировок при однопиковом планировании можно предлагать достаточно подготовленным спортсменам высокого класса, но не новичкам или спортсменам среднего уровня.

Когда спортсмены выполняют две или даже больше тренировок в день, каждая из них вносит вклад в общую дневную нагрузку, значительно увеличивая ее таким образом.



* Ключевые тренировки.

Кривая на рисунке показывает изменения нагрузки в рамках микроцикла, где каждая координата соответствует сумме нагрузки одного или двух отдельных тренировочных занятий, выполненных в течение нескольких дней.

Уровень нагрузки в каждом отдельном тренировочном занятии ранжируется по 5-балльной шкале. Первый пик формируется двумя последовательными тренировками со средним и значительным уровнями нагрузки, которые дают возможность спортсменам восстановиться до начала второго мини-блока тренировочных нагрузок, входящих в три развивающие тренировки (включающих

две ключевые). Последняя тренировка (в субботу) может быть посвящена контрольному прохождению дистанции или какому-либо другому моделированию соревновательного упражнения.

При планировании и анализе тренировочного процесса дифференцирование тренировочных занятий по нагрузке имеет особое значение. Для практических целей необходимо перечислить три главные функции тренировки: развитие, поддержание и восстановление.

Правильно выбранный уровень нагрузки должен соответствовать этим целям. Каждый план тренировки является определенной комбинацией этих функций: некоторые занятия предназначены для развития, другие необходимы для поддержания определенных способностей на предварительно достигнутом уровне; а для восстановления должны быть запланированы специальные занятия.



В данной таблице используется время, необходимое для полного восстановления, как объективный индикатор уровня нагрузки. Такой подход применим к кондиционной тренировке с использованием упражнений на силу, мощность, выносливость и скорость.

Тренировки, требующие проявления высокого уровня координации, и тренировки, вызывающие повышенное нервно-эмоциональное напряжение, требуют меньше времени для полного восстановления. Тем не менее общепринятый подход предусматривает серию из нескольких тренировочных занятий, которая соответствует желаемому уровню нагрузки, оцененному педагогическими и специфическими по виду спорта показателями.

Для этой цели (квалификация уровней тренировочной нагрузки) может быть приспособлена широко используемая шкала Борга, оценивающая индивидуальное восприятие нагрузки.

Уровень индивидуального восприятия нагрузки	Словесная оценка нагрузки	Тип тренировки	Ощущения
6	Без усилий	Восстановительная	Очень просто Без усилия Нормальное дыхание Нет чувства усилия в руках или ногах
7	Очень легкая		
8			
9			
10	Легкая		
11	Трудная	Поддерживающая	Среднее усилия

12			Дыхание учащено и углублено
13	Немного тяжелая		Чувствуется мышечная работа Можно слегка вспотеть Немного трудно говорить из-за частого дыхания
14	Тяжелая	Развивающая (значительная нагрузка)	Тяжелая работа, отдышка еще позволяет говорить Чувствуется, как сильно бьется сердце Потоотделение ++
15			
16			
17	Очень тяжелая	Развивающая (большая нагрузка)	Очень тяжелая работа Очень трудно говорить Сильная отдышка Мышцы болят Чувство напряжения в груди Потоотделение +++
18			
19	Крайне тяжело		
20	Максимальное усилие	Развивающая (предельная нагрузка)	

Обе классификации, связанные с тренировочной нагрузкой, выводят два важных следствия:

1) уровень нагрузки в любой тренировке может быть определен количественно и выражен в цифровой форме, что может дать дополнительные преимущества при планировании тренировочного процесса и позволит акцентировать значение специально подобранных тренировочных занятий;

2) практическое применение связанной с нагрузкой категоризации развивающих, поддерживающих и восстановительных тренировок позволяет лучше их дифференцировать и более тщательно подбирать адекватные рабочие нагрузки.

Общие правила для планирования микроцикла.

Весь процесс планирования микроцикла может быть представлен как последовательность определенных действий (табл.)

Последовательность действий при планировании тренировочного микроцикла

№ п/п	Действие	Примечания
1.	Определение доминирующей и дополнительной тренировочной направленности	Базируется на содержании годичного плана и специфике текущего мезоцикла

2.	Определение, расстановка и составление ключевых тренировок	Такие тренировки должны обеспечить основное развивающее тренировочное воздействие
3.	Определение восстанавливающих тренировок и восстанавливающих «окон»	Такие меры облегчают выполнение ключевых тренировок и предотвращают чрезмерное накопление утомления
4.	Определение, расстановка и составление других развивающих и поддерживающих тренировок	Взаимодействие тренировочных нагрузок заслуживает особого внимания; предыдущие тренировки влияют на восприимчивость к последующим рабочим нагрузкам
5.	Выбор соответствующих средств контроля за тренировочным процессом	Контролировать следует уровень качества-мишеней и функций
6.	Планирование специальных мероприятий	В них могут участвовать психолог, врач и др.

В дополнение к приведенному выше алгоритму можно предложить некоторые общие правила для облегчения процесса планирования тренировочного микроцикла.

Первое правило - приоритет ключевых тренировок. Содержание и направленность ключевых тренировок определяют основное воздействие и направленность всего микроцикла. Таким образом, когда качества-мишени микроцикла ясно определены, процесс планирования должен начинаться с составления ключевых тренировок.

Второе правило - согласование ключевых тренировок и смежных занятий. При планировании тренировочных занятий, смежных с ключевыми, нужно принимать во внимание их взаимодействие: предыдущее тренировочное занятие влияет на восприимчивость спортсмена к развивающим нагрузкам; последующее определяет накопление утомления и процесс восстановления.

Третье правило - разделение средств восстановления по времени их применения. Средства восстановления, то есть восстановительные тренировки, восстановительные упражнения (аэробные низкой интенсивности, растяжка, расслабление, встряхивание, дыхательные), восстановительные процедуры (массаж, сауна, гидро- и физиотерапия, психологический тренинг), формируют обязательный компонент тренировочного процесса. Эти средства должны тщательно планироваться в структуре каждого микроцикла.

Четвертое правило - введение в нагрузку и планирование пиковых нагрузок. Обычно день отдыха снижает готовность спортсменов к выполнению высоких тренировочных нагрузок. Таким образом, первое тренировочное занятие микроцикл не должно быть ключевой тренировкой. Количество и расстановка ключевых тренировок определяют время пиковых нагрузок и их количество в микроцикле, то есть одно-, двух- и трехпиковое планирование.

Пятое правило - контроль за тренировочным процессом. Результаты выполнения ключевой тренировки лучше всего характеризуют текущее состояние организма спортсменов: текущие достижения, показатели технических действий, выполняемых на требуемом уровне, реакцию спортсменов (то есть ЧСС, концентрацию лактата в крови, поддержание темпа движений и т.д.).

4.1 Рекомендации по проведению тренировочного занятия

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса конькобежца любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий.

Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия.

Для эффективного построения индивидуального плана на год необходимы:

- сведения об особенностях предыдущего плана подготовки спортсмена, тенденциях развития его тренированности, динамики изменения состояния в ответ на те или иные тренировочные воздействия;
- знания о том, каким должно быть планируемое (модельное) состояние спортсмена;
- информация об исходном состоянии атлета.

Общий алгоритм составления отдельного тренировочного занятия

№ п/п	Действия	Замечания
1	Определение главной и дополнительных целей, а также уровня нагрузки	Это должно быть сделано для всего микроцикла с учетом каждой тренировки и их ожидаемого взаимодействия
2	Выбор соответствующей организационной формы	Должны быть приняты во внимание ожидаемое взаимодействие между спортсменами и их возможное партнерство
3	Составление ключевого упражнения (постановка ключевой задачи)	Это включает составление указаний для всех важных деталей тренировочной работы (скорости, темпа движений, ожидаемой реакции и т.д.)
4	Выбор остальных упражнений	Все упражнения должны быть проверены на взаимную совместимость
5	Выбор подходящего варианта вводной и заключительной частей	Как разминка, так и заключительная часть могут изменяться согласно специфическим требованиям тренировочного занятия
6	Контроль состояния доступного оборудования и условий проведения тренировки	Должны контролироваться средства, устройства, приспособления и, если возможно, погодные условия

Тренировочное занятие условно делят на три части: подготовительную (разминка), основную, заключительную.

Разминка подразделяется на две части: общую и специальную, которые характеризуются соответствующим набором упражнений

Общие и специальные части разминки: содержание и особенности

Часть разминки	Содержание, типичные упражнения	Особенности
Общая	Циклические упражнения низкой и средней интенсивности (бег, бег трусцой, прыжки и т.д.); калистеника - различные упражнения с полным диапазоном движений для основных мышечных групп и всех суставов (главным образом, без дополнительных отягощений или сопротивления)	Может выполняться индивидуально или в небольших группах; продолжительность приблизительно 8-15 мин (зависит от температуры окружающей среды и индивидуальных требований)
Специальная	Специфические по виду спорта упражнения, воздействующие на преобладающие метаболические системы и технические (и/или технико-тактические) навыки, которые будут задействованы в основной части тренировки	Может выполняться под наблюдением тренера; продолжительность приблизительно 10-20 мин

Общая часть разминки обычно начинается с постановки целей на предстоящую тренировку, и в это же время спортсмен получает самые существенные инструкции о деталях выполнения нагрузки и организации тренировочного занятия. Спортсмены высокой квалификации обычно разминаются по-своему, выполняя собственную комбинацию упражнений. Общая часть разминки обычно длится 8-15 мин.

Специальная часть разминки посвящена специфическим по виду спорта метаболическим и/или техническим особенностям предстоящей тренировки. Применяют два варианта выполнения специальной части разминки: стандартный и специфический (нестандартный).

Стандартная часть разминки включает стандартную программу, включающую привычные упражнения и задания в определенной последовательности. Преимущество – экономичность выполнения, относительная небольшая продолжительность и простая организация.

Специфическая часть разминки включает упражнения, моделирующие соревновательные или другие нестандартные элементы. Преимущество – нарушение монотонности, настройка на выполнение необычной программы

Специально подобранные упражнения должны активизировать координационные механизмы, необходимые для выполнения технических действий, используемых в основной части тренировки. Кроме того, эти упражнения должны помочь усилить интеллектуальную готовность для решения последующих двигательных задач более высокой сложности. Эти упражнения важны для предотвращения неудач при выполнении координационно очень сложных упражнений, то есть они вносят свой вклад в предупреждение травм.

Основная часть тренировки

Основную часть тренировки иногда называют нагрузочной фазой, потому что она концентрирует все реальные нагрузки, запланированные для выполнения. То есть здесь от спортсменов можно добиться желаемой острой реакции в результате выполнения должным образом отобранных и правильно выполненных упражнений и заданий.

Реакция спортсмена на нагрузку может быть охарактеризована объективными показателями:

- деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС);
- состояния метаболизма (лактата крови);
- эмоциональной напряженности (гальванической реакции кожи);
- соревновательной деятельности (скорости, временного результата, темпа движений и т.д.);
- субъективными признаками величины усилия и/или утомления (по шкале Борга и др.).

Каждый из этих индикаторов может отражать общую тенденцию: достижение и поддержание самого высокого их уровня для данной тренировки. Основная часть - самая длинная в тренировочном занятии и обычно длится около 60-90 мин. Конечно, за это время величина нагрузки должна соответствующим образом меняться.

Скоростной бег на коньках предъявляет специфические требования к уровню развития физических качеств, которые определяют структуру физической подготовки конькобежцев.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду «конькобежный спорт»

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

Быстрота. Скоростные способности

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал частотой многократно повторяющихся действий. Различают три основные формы проявления быстроты: быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения и частота движений.

Реакция спортсмена на команду стартера воспитывается в беге со старта вначале под свою мысленную команду, по команде тренера, по выстрелу, в том числе без предупреждения. На развитие быстроты реакции применяют различные упражнения с использованием звуковых сигналов.

Реакция быстроты движений конькобежца зависит от преодоления веса тела и в значительной мере зависит от силы мышц и мощности, анаэробных алактатных источников энергии. В значительной степени она зависит от амплитуды и от степени подвижности в суставах, а также от способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное. Большую роль в проявлении быстроты играет уровень технического мастерства спортсмена (владение коньком).

Развитие качества быстроты тесно связано с одновременным развитием силы.

Для быстроты реакции сгибания и разгибания ног (во всех суставах) применяются всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, а также все виды бега, бег по воде, снегу, песку, СБУ, упражнения на координационной лесенке и т.д.

Для развития частоты движений применяют упражнения: бег со старта, под уклон, «семенящий» бег, координационную лесенку, вбегание по лесенке (используя каждую лесенку), упражнения со скакалкой, быстрая езда на велосипеде с малой передачей, на коньках прохождение прямой и поворотов (20-22 шага) и т.д.

Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Сила

При скоростном беге на коньках проявляется сила почти всех основных групп мышц спортсмена: одни мышцы выполняют динамическую, другие статическую, третьи, например, группа мышц ног, комбинированную статически-динамическую работу.

При этом мышцы выполняют четыре вида механической работы: преодолевающую, уступающую, удерживающую, комбинированную. Для конькобежцев наиболее важными являются группы мышц, осуществляющих разгибание бедра, разгибание голени, подошвенное сгибание стопы, отведение бедра. Для мышц спины наиболее важна их статическая выносливость. Во многом результаты конькобежцев зависят от уровня развития максимальной статической силы мышц ног. При беге на коньках на 500 и 1500 м самые высокие результаты показывают спортсмены, характеризующиеся большой силой рабочих мышц, в то время как в беге на длинные дистанции, например, на 5000 метров и 10000 метров, более важна не максимальная сила мышц, а их способность к многократному сокращению на определенном уровне в течении длительного времени. Для конькобежцев повышение уровня относительной силы мышц ног является первостепенной задачей. Например, в многоборье каждая дистанция предъявляет специфические требования к характеру проявления напряжения мышц, которые выражаются в различных значениях быстроты развития напряжения, его величины, длительности и повторности

Задачи, которые необходимо решать в процессе силовой подготовки конькобежцев:

- гармонично развивать силу всех основных мышечных групп тела;
- повышать уровень максимальной относительной силы мышечных групп ног, обеспечивающих эффективное выполнение отталкивания;
- развивать взрывную силу, т.е. способность к быстрому выполнению максимального усилия;
- совершенствовать динамическую силу и силовую выносливость при беге на короткие, средние и длинные дистанции;

- развивать статическую выносливость мышц спины и ног, обеспечивающих специфическую посадку конькобежца. Развитие силы мышц начинается с 11-12 лет и наиболее интенсивно происходит в 14 - 17 лет.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост происходит в возрасте от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

При развитии силы применяют следующие методы:

- повторное поднятие неопредельного веса до выраженного утомления и до «отказа»;

- поднятие неопредельного веса с максимальной скоростью;

- поднятие предельного веса.

Первым методом развивается силовая выносливость, вторым – взрывная сила и третьим – абсолютная сила. Силовая выносливость нужна для сохранения положения посадки и выполнения многочисленных толчков. Взрывная сила проявляется при выполнении быстрых толчков. Обе эти разновидности силы зависят от абсолютной силы. Так образом конькобежцам необходим весь комплекс силовых качеств, в его тренировке должны применяться все три метода воспитания силы.

Абсолютная сила развивается приседаниями с большими весами, поднятие большого веса ногами, лежа на спине (5-6 повторений). Также используются изометрические упражнения: упор спиной в неподдающееся препятствие.

Силовая выносливость развивается пригибной ходьбой (шаги вперед в сторону, ходьба с грузом, ходьбой и бегом в гору, по лестнице, имитацией бега на коньках. Также силовая выносливость развивается многократно повторяемыми упражнениями со штангой, ездой на велосипеде, бегом на коньках с тягловым усилием.

Для развития взрывной силы применяют всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, бег со старта, быстрое вбегание по лестнице, упражнения с амортизатором.

Выносливость

Выносливость – это способность выполнять мышечную работу без утомления и противостоять ему, когда оно возникает во время бега на дистанции. Выносливость делят на общую и специальную.

Общая выносливость – это продолжительная работа умеренной мощности

Специальная выносливость (или дистанционная) делится на три вида: специальная выносливость в беге на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции. Развитие и проявление выносливости зависят от функционального состояния систем организма, уровня технического и тактического мастерства, волевых качеств, психической устойчивости.

Также различают силовую выносливость, скоростную и другие разновидности специальной выносливости.

Общая выносливость играет большую роль при работе, продолжающейся более 1 минуты и решающую – при работе, продолжающейся более 4-5 минут. Уровень общей выносливости обусловлен способностью организма поглощать

кислород и ограничивается объемом кислорода, который может быть доставлен к работающим мышцам в данное время.

Занятия, посвященные развитию общей выносливости конькобежца должны решать задачи:

- увеличение ударного объема сердца;
- повышение МПК;
- развитие способности поддерживать необходимый уровень МПК;
- развивать двигательные возможности до максимальных величин.

Применяются как ОРУ (быстрая ходьба, длительный бег с равномерной и переменной скоростью (имитационный), езда на велосипеде, спортивные игры), так и СПУ (пригибная ходьба, все виды имитации бега на коньках, бег на роликовых коньках, работа на тренажерах).

При развитии скоростной выносливости применяют повторный и интервальные методы.

Гибкость

Гибкость как физическое качество определяет способность спортсмена выполнять качественный бег на коньках. Общая гибкость конькобежцев - это наличие определенной степени подвижности во всех суставах в разных плоскостях, позволяющих технически правильно и наиболее эффективно выполнять разнообразные общеразвивающие упражнения, применяемые в процессе многолетней тренировки. Специальная гибкость - это уровень развития подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставов, которая обеспечивает рациональную структуру техники скоростного бега на коньках. Бег на коньках не создает необходимых условий для относительно быстрого и эффективного развития гибкости, для этого следует выполнять специальные упражнения

Наиболее распространенным методом улучшения гибкости являются специальные упражнения с увеличивающейся амплитудой движения. Их следует выполнять чаще, включая в гимнастику, разминку. Упражнения на гибкость включают круговые движения конечностями с постепенно увеличивающейся амплитудой, пружинистые движения и маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Координация

Координация - процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов. В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравнивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений.

Координация хорошо развивается в серии различных прыжков, одной ногой, двумя, сменой ног, с разбега, спортивные и подвижные игры, в том числе на коньках.

Координационные способности конькобежцев развиваются наиболее интенсивно в период с 9 до 12 лет.

Заключительная часть тренировки

Заключительная часть каждой тренировки - это ее последняя, но все еще обязательная часть, направленная на постепенное снижение уровня нагрузки и нормализацию основных функций организма спортсмена. Ее специфическими целями являются следующие:

- снижение температуры тела, ЧСС и кровяного давления до уровней покоя;
- выведение кислых метаболитов и других продуктов обмена в мышцах в кровеносную систему для дальнейшего удаления;
- облегчение восстановления эндокринной системы, в первую очередь, за счет снижения уровня адреналина и норадреналина для предотвращения перевозбуждения и нарушений сна;
- снижение эмоциональной напряженности и положительное воздействие на восстановление интеллектуальных функций спортсменов.

Заключительная часть тренировки является и фактором воздействия, и существенным условием эффективного восстановления спортсмена.

В целом набор упражнений для заключительной части тренировки может быть подразделен на три большие группы:

- 1) упражнения низкой интенсивности (обычно это медленные передвижения типа бега трусцой, ходьбы, плавания и т.д.);
- 2) дыхательные и упражнения на расслабление;
- 3) упражнения на растяжку.

Варианты и ожидаемые эффекты различных двигательных действий в заключительной части тренировки

Вариант двигательных действий	Ожидаемые эффекты	Примечания
Упражнения низкой интенсивности	Снижение температуры тела, ЧСС и кровяного давления; выведение молочной кислоты и других кислых метаболитов из крови; снижение уровня адреналина и норадреналина; нормализация объема крови и электролитического баланса	Такие действия особенно желательны после очень интенсивных упражнений, игр в игровых видах спорта, схваток в единоборствах и длительных изнурительных гонок
Дыхательные и упражнения на расслабление	Постепенное снижение легочной вентиляции; снижение уровня возбуждения центральной нервной системы; помощь в восстановлении бывших активными мышечных групп; снижение эмоциональной напряженности	Комбинация дыхательных и упражнений на расслабление может использоваться после бега трусцой или прыжков; встряхивание мышц может выполняться в парах
Упражнения на растяжку	Уменьшение ригидности и закрепошенности мышц; удлинение предварительно сокращенных мышц, увеличение эластичности мышц и соединительной ткани, повышение уровня гибкости	Эти упражнения особенно желательны после плиометрических, которые часто выявляют не сразу проявляющуюся болезненность мышц

Обычный вариант заключительной части тренировки начинается с медленных передвижений, которые ведут к выведению продуктов обмена из мышц. Уже давно известно, что такая активность облегчает восстановление и приводит к более быстрому выведению молочной кислоты из мышц спортсмена.

Очень интенсивные и длительные истощающие упражнения вызывают уменьшение объема циркулирующей крови из-за накопления внутри- и межклеточной жидкости в мышцах. Процесс восстановления водно-электролитного баланса может продолжаться в течение длительного времени, который в крайних случаях может занять два дня и больше. Восстановление эндокринной системы - более длительный процесс, который может длиться разное время для разных гормонов. Истощающие тренировки вызывают выраженную секрецию катехоламинов (адреналина и норадреналина), концентрация которых быстро уменьшается в период восстановления. Увеличенный после выполнения упражнения уровень катехоламинов может вызывать множество отрицательных эффектов типа перевозбуждения, нарушений сна и т.д.

Рационально построенная заключительная часть тренировки может значительно ускорить этот процесс и снизить уровень неблагоприятных реакций у спортсменов.

Дыхательные и упражнения на расслабление могут выполняться независимо от других действий или могут быть скомбинированы с передвижениями в медленном темпе (типа бега трусцой, ходьбы или плавания). Независимый вариант - это глубокое дыхание с последующим расслаблением мышц верхней части тела и акцентированным выдохом. Комбинированный вариант - это, например, бег трусцой в сочетании с глубоким дыханием и встряхиванием рук или ног.

Упражнения на растяжку часто упоминались как основной и самый важный компонент заключительной части тренировки. Особое внимание уделялось их роли в уменьшении мышечной ригидности и закрепошенности после выполнения упражнения: они увеличивали эластичность мышц и соединительной ткани.

Растяжка может предотвратить наступление не сразу проявляющейся болезненности мышц, особенно часто возникающей после выполнения упражнений с сильными эксцентрическими сокращениями мышц (так называемых плиометрических упражнений).

Рекомендуется сначала выполнять статическую растяжку и так называемые упражнения в технике удержания - расслабления (пассивное удлинение мышцы с последующим расслаблением). За ними могут следовать динамические баллистические растягивающие упражнения.

Общая длительность заключительной части тренировки зависит от характера и объема предыдущей рабочей нагрузки. Обычно заключительная часть тренировки длится около 10-20 мин. Если тренировка состояла из некоторого количества очень интенсивных анаэробных серий, то этого времени недостаточно. Необходимо увеличить заключительную часть тренировки (25-30 мин).

4.2 Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Многолетняя подготовка конькобежца разрабатывается каждым тренером самостоятельно и строится на основе следующего (с учетом нормативных требований данной программы, годового плана):

1. Единой системе, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для конькобежного спорта.

2. Целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальному соотношению (соразмерность) различных сторон подготовленности в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонному росту объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательному увеличению объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла. В первые годы занятий спортом тренировочные нагрузки возрастают в большей степени за счет увеличения объема и в меньшей – за счет роста их интенсивности; в последующие годы в большей степени – за счет роста интенсивности и в меньшей – за счет повышения объема нагрузок.

6. Строгому соблюдению постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетней тренировки полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременному развитию физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются благоприятные возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательных функций человека. Тренировочное воздействие на развитие физических качеств спортсменов должно способствовать наиболее полному проявлению тех из них, рост которых наиболее выражен на той или иной ступени возрастного развития и которые особенно существенны для формирования двигательных умений и навыков.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Задачами этого этапа являются укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития, обучение технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Подготовка юных конькобежцев характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением материалов различных видов спорта и подвижных игр, использованием игрового метода. В программу занятий следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике избранного вида спорта;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;

соревновательный.

Особенности обучения:

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в конькобежном спорте.

Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков.

Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

**Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов
для групп начальной подготовки первого года обучения**

Содержание занятий	Месяц												
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	2	3	5	15	20	20	20	20	15	5	5		130
Специальная физическая подготовка	15	10	5								8	15	53
Участие в соревнованиях	2	2										1	5
Техническая подготовка		5	10	4					5	14	6	2	46
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка													
Инструкторская практика и судейская практика													
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					1				1				
ИТОГО	19	20	20	19	20	20	20	20	20	19	19	18	234*

*указано минимальное количество часов в год. В соответствии с ФССП на этапе НП 1 года обучение общее кол-во часов составляет 234-312 часов

**Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов
для групп начальной подготовки свыше года обучения**

Содержание занятий	Месяц												
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	5	5	10	10	20	25	20	20	20	5	5	5	150
Специальная физическая подготовка	20	14	10	7	6					13	15	15	100
Участие в соревнованиях	2	2	1									1	6
Техническая подготовка		6	6	5			5	7	6	9	6	5	56
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка													
Инструкторская практика и судейская практика											1		
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				1						1			
ИТОГО	27	27	27	22	26	25	26	27	26	27	26	26	312*

*указано минимальное количество часов в год. В соответствии с ФССП на этапе НП (свыше года обучения) общее кол-во часов составляет 312-416 часов

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Основными целями развития на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Степень интенсивности упражнений нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды. Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности. В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов. На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями.

В учебно-тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки, поэтому следует разделить специализацию спортсменов.

Оценка эффективности спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов.

**Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов
для групп учебно-тренировочного этапа (до трех лет)**

Содержание занятий	Месяц												
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	10	7	15	20	20	30	34	30	16	5	5	5	197
Специальная физическая подготовка	19	19	11				10	10	20	25	25	20	159
Участие в соревнованиях	4	4	3									4	15
Техническая подготовка	9	10	10	10	14	14		4	4	14	4	5	98
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка				11	5						5	5	26
Инструкторская практика и судейская практика	5		5		5						5	5	15
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		4		2					4				10
ИТОГО	47	44	44	43	44	44	44	44	44	44	44	44	520*

*указано минимальное количество часов в год. В соответствии с ФССП на этапе УТ (до трех лет) общее кол-во часов составляет 520-728 часов

**Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов
для групп учебно-тренировочного этапа (свыше трех лет)**

Содержание занятий	Месяц												
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	10	12	15	20	25	30	35	35	20	10	10	10	232
Специальная физическая подготовка	15	15	13	35	30	30	25	10	20	28	25	16	257
Участие в соревнованиях	6	6	6								5	6	29
Техническая подготовка	16	15	15					15	16	16	15	15	123
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	8	7	7								7	7	36
Инструкторская практика и судейская практика	6	6	6		6				6			6	36
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				6					3	6			15
ИТОГО	61	61	62	61	61	60	60	60	60	60	62	60	728*

*указано минимальное количество часов в год. В соответствии с ФССП на этапе УТ (свыше трех лет) общее кол-во часов составляет 728-936 часов

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма лица, проходящего спортивную подготовку, и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на данном этапе: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап совершенствования спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства:

- зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях;
- зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх);
- зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание на данном этапе следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях.

Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Участие в соревнованиях.

Основным показателем на данном этапе является результат выступления на соревнованиях различного уровня и выполнение квалификационных требований спортивных разрядов и званий КМС, МС, МСМК. Так же определяющее значение в подготовке к соревнованиям начинают играть тренировочные сборы.

Оценка эффективности спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- количество спортсменов, переданных из организации переданных из организации для приема на работу в ЦСП;
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

**Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов
для групп этапа совершенствования-спортивного мастерства**

Содержание занятий	Месяц												
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	10	10	10	20	35	45	45	40	30	24	15	7	291
Специальная физическая подготовка	30	31	70	41	25	17	17	18	10	17	25	31	332
Участие в соревнованиях	8	8	3					2	6	8	8	9	52
Техническая подготовка	30	29							29	29	30	30	177
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка				18	19	19	19	19					94
Инструкторская практика и судейская практика	8	8	3					2	6	8	8	9	52
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				7	7	7	7	7	7				42
ИТОГО	86	86	86	86	86	88	88	88	88	86	86	86	1040*

*указано минимальное количество часов в год. В соответствии с ФССП на этапе ССМ общее кол-во часов составляет 1040-1248 часов

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях. Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки.

При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на республиканских и международных соревнованиях любого масштаба;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней,

определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психологического воздействия: беседы, убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, метода идеомоторной тренировки.

Оценка эффективности спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;
- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

**Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов
для групп этапа высшего спортивного мастерства**

Содержание занятий	Месяц												
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	11	11	11	20	30	24	23	12	12	11	11	11	187
Специальная физическая подготовка	20	20	20	53	44	49	49	92	75	39	20	18	499
Участие в соревнованиях	18	18	18						17	17	18	18	124
Техническая подготовка	35	35	35						37	35	35		212
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	8	8	8	12	12	12	13				8	8	89
Инструкторская практика и судейская практика	12	12	12								12	4	62
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				19	18	19	19						75
ИТОГО	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

*указано минимальное количество часов в год. В соответствии с ФССП на этапе ВСМ общее кол-во часов составляет 1248-1664 часов

4.3 Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовке.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе НП до одного года/ свыше одного года	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта. гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма	13/20	Декабрь	Знания и основные правила закаливая. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики «конькобежного спорта»	13/20	Май	Понятия о элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня и питание	14/20	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивных инвентарь по конькобежному спорту	14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап	Всего на УТЭ до трех лет обучения/ свыше трех лет	600/960		

	обучения			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	70/107	Октябрь	Зарождение олимпийского движения, возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет
	Режим дня и питания обучающихся	70/107	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	70/107	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	Январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила проведения при участии в спортивных соревнованиях
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе ССМ	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований. в том числе по конькобежному спорту
	Профилактика травматизма. Перетренированность /натренированность	200	Октябрь	Понятие травматизм. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности,	200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных

	самоанализ обучающегося			соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	200	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности
	Спортивные соревнования как фундаментальное и структурное ядро спорта	200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура и спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные соревнования. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	В приходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	Сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере ФК и С. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание
	Социальные функции в спорте	120	Октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	Декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный процесс
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	Май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство и спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	В приходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Материально-техническое условия реализации Программы

Для целенаправленной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, организации и проведения тренировочных, официальных спортивных мероприятий, реализации Программы по конькобежному спорту необходимо:

- наличие конькобежной дорожки;
- наличие тренировочного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава РФ 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;

- обеспечение оборудования и спортивного инвентаря.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер регулируемый универсальный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
2.	Диск балансировочный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
3.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	5
4.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на тренера-преподавателя	1
5.	Камень для полировки лезвий	штук	на тренера-преподавателя	1
6.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на тренера-преподавателя	2
7.	Ключи гаечные комбинированные	комплект	на тренера-преподавателя	1
8.	Ключи шестигранные метрические	комплект	на тренера-преподавателя	1
9.	Коврик гимнастический	штук	на организацию	10
10.	Колокол судейский	штук	на организацию	1
11.	Конус спортивный (20-25 см)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
12.	Лестница координационная	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	3
13.	Манжеты-утяжелители для ног	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	5
14.	Микрометр конькобежный	штук	на организацию	1
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
16.	Нашлемники с номерами	комплект	на организацию	1
17.	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	на организацию	1
18.	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	на тренера-преподавателя	2
19.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	на организацию	2
20.	Секундомер электронный (до 0,01)	штук	на тренера-преподавателя	1
21.	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	на организацию	1
22.	Станок для загиба лезвий	штук	на организацию	1
23.	Счетчик кругов	штук	на организацию	1
24.	Фишки для разметки игрового поля	комплект	на организацию	2
25.	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	на организацию	12
26.	Эспандер-лента спортивная	штук	на тренера-преподавателя	5
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
27.	Гриф для штанги тяжелоатлетический с замками	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
28.	Диски тяжелоатлетические обрешиненные	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2

29.	Жилет-утяжелитель	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	6
30.	Пояс штангиста	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	3
31.	Стойка для штанги	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
Для спортивных дисциплин вида спорта "конькобежный спорт" (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек")				
32.	Ботинки для конькобежного спорта	пар	на тренера-преподавателя этапа начальной подготовки	12
33.	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы "клап"	штук	на тренера-преподавателя	1
34.	Лезвия для конькобежного спорта	пар	на тренера-преподавателя этапа начальной подготовки	12
35.	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	на организацию	1
36.	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95x100 мм, 95x115 мм, 95x125 мм разных цветов)	комплект	на организацию	12
37.	Пружина для конькобежных коньков системы "клап"	штук	на тренера-преподавателя	10
38.	Ручное табло для показа времени круга	штук	на тренера-преподавателя	1
39.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на тренера-преподавателя	1
40.	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	на организацию	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"				
41.	Ботинки для шорт-трека	пар	на тренера-преподавателя этапа начальной подготовки	12
42.	Ведро для воды пластиковое (7-8 литров)	штук	на организацию	2
43.	Лезвия для шорт-трека	пар	на тренера-преподавателя этапа начальной подготовки	12
44.	Лейка пластиковая (7-8 литров)	штук	на организацию	2
45.	Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека	комплект	на организацию	1
46.	Маты безопасности	комплект	на организацию	1
47.	Напальчники для шорт-трека	комплект	на тренера-преподавателя этапа начальной подготовки	12
48.	Огнетушитель углекислотный	штук	на организацию	2
49.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на тренера-преподавателя	1
50.	Станок для прокатки лезвий	штук	на организацию	1
51.	Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией	комплект	на организацию	4
52.	Швабра-скребок прорезиненная для уборки льда	штук	на организацию	2
53.	Шпатель металлический	штук	на организацию	2

- обеспечение спортивной экипировкой.

Учреждение, в рамках ежегодного официального календаря спортивных мероприятий на сезон, обеспечивает проезд, проживание, питание занимающихся в период проведения спортивных мероприятий, а также проводит медицинское обеспечение в виде систематического медицинского контроля.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		ТЭ (СС)		ССМ		ВСМ	
				Кол- во	срок экс-ии (лет)	Кол- во	срок экс-ии (лет)	Кол- во	срок экс-ии (лет)	Кол- во	срок экс-ии (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"											
1.	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
2.	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
3.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
4.	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
6.	Ключ для замены пружин на коньках	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	2	5
7.	Ключ шестигранный 4 мм для коньк. спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	5	2	5	2	5
8.	Лезвия беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
9.	Пружины для коньк. коньков системы "клап"	штук	на обучающегося	-	-	-	-	4	1	8	1
10.	Станок для заточки лезвий для коньк. спорта	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"											
11.	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
12.	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
13.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	3	2	2
14.	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
15.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
16.	Лезвия для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
17.	Напальчники для шорт-трека	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	2
18.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Ед. из.	Расчетная единица	Кол-во изд
1.	Шнурки для конькобежных ботинок	пар	на организацию	20
Для спортивных дисциплин вида спорта «Конькобежный спорт» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»)				
2.	Защита голени	пар	на организацию	12
3.	Защитные манжеты области лодыжек	шт.	на организацию	12
4.	Защита шеи	шт.	на организацию	12
5.	Комбинезон для конькобежного спорта	шт.	на организацию	12
6.	Перчатки не прорезаемые	пар	на организацию	12
7.	Шлем для конькобежного спорта	шт.	на организацию	12
8.	Комбинезон соревновательный	шт.	на организацию	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"				
9.	Защита голени для шорт-трека	пар	на организацию	12
10.	Защита шеи для шорт-трека	шт.	на организацию	12
11.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на организацию	12
12.	Комбинезон для шорт-трека	шт.	на организацию	12
13.	Перчатки не прорезаемые для шорт-трека	пар	на организацию	12
14.	Шлем для шорт-трека	шт.	на организацию	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расч. ед	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ (СС)		ССМ		ВСМ	
				Свыше года							
				Кол-во	срок экс-ии (лет)	Кол-во	срок экс-ии (лет)	Кол-во	срок экс-ии (лет)	Кол-во	срок экс-ии (лет)
Для спортивных дисциплин вида спорта "конькобежный спорт" (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек")											
1.	Ботинки беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
2.	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
3.	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
4.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	2	2	2
5.	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
6.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	3	2	3
7.	Ключ для замены пружин на коньках	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	2	5
8.	Ключ шестигранный 4 мм для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	5	2	5
9.	Лезвия беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
10.	Пружина для конькобежных коньков системы "клап"	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
11.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"											
12.	Ботинки для шорт-трека	Пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
13.	Велосипед спортивный	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
14.	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5

15.	Камень двухсторонний для заточки коньков	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	3	2	2
16.	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
17.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
18.	Лезвия для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
19.	Напальчники для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	2
20.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5

5.2 Кадровые условия реализации Программы

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учитывается в соответствии с профессиональными стандартами «Тренер», «Тренер-преподаватель».

Особые условия допуска к работе тренера-преподавателя:

- отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований);

5.3 Перечень информационного обеспечения

1. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник/ Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
2. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ В. Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
3. Конькобежный спорт: учебник/под ред. Е.П. Степаненко. - М.: - Физкультура и спорт, 1977. – 186 с.
4. Лобышева Е.А. Технические особенности конькобежного спорта Авторское методическое пособие. – М., 2001, 70 с.
5. Осадченко Л.Ф. Конькобежный спорт и методика преподавания. Учебное пособие. - М.: Издание Редакционно-издательского отдела РГАФК, 2002. – 35 с.
6. Шукшин С.Н. Конькобежный спорт. М.: 2000. – 122 с.
7. Гильманова, И. И. Конькобежный спорт - «молнии» на льду/ И. И. Гильманова. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2020. - № 51 (341). - С. 469-472.
8. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Ю. В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330с.
9. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю. В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175с.
10. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие/ Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 249 с.

11. Куликов, Л. М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография/Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, С. А. Ярушин. – Челябинск, УралГУФК, 2009. – 275 с.
12. Куликов Л. М. Спортивная подготовка: состояние, проблемы, направления модернизации: монография/Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, В. М. Болотов, Н. Ф. Полозкова. – Челябинск: Уральская академия, 2012. – 274 с. – ISBN 978-5-93216-370-2.
13. Мартыненко И. В. История возникновения и развития конькобежного спорта: метод. разработка/И. В Мартыненко. – Челябинск: УралГУФК, 2009. – 54 с.
14. Мелихова, Т. М. Волевая подготовка конькобежцев: организационно-методические аспекты: учеб. -метод. пособие/ Т. М. Мелихова, Д. А. Мальгин, Н. Ф. Полозкова. – Челябинск: Уральская академия, 2007. – 42 с.
15. Мелихова, Т. М. Тактическая подготовка конькобежцев: учеб.-метод. издание/ Т. М. Мелихова. – Челябинск: Уральская академия, 2012. – 84 с.
16. Мелихова, Т. М. Тренировка юных конькобежцев: учеб. пособие/ Т. М. Мелихова. – Челябинск: Уральская академия, 2012. – 68 с.
17. Мелихова, Т. М. Управление подготовкой юных конькобежцев: учеб. пособие/ Т. М. Мелихова. – Челябинск: Уральская академия, 2012. – 54 с.