

**ОТДЕЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЛЬБАТРОС»**

Рассмотрена и одобрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 18.07.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ СОШ «Альбатрос»

Н.И. СЛЕДЬ

приказ № 107 от 24.07.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»
(СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ШОРТ-ТРЕК»)**

разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 995 от 16.11.2022 года

Армавир
2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах: шорт-трек (дистанция 500 м, 777 м, 1000 м, 1500 м), шорт-трек – троеборье (1000 м+500 м+777 м), шорт-трек - многоборье (1500 м+500 м+1000 м+1500 м), шорт-трек - многоборье (1500 м+500 м+1000 м+3000 м), шорт-трек - эстафета 3 чел – 2000 м, шорт-трек - эстафета 4 чел – 3000 м, шорт-трек - эстафета 4 чел – 5000 м, шорт-трек - эстафета смешанная (2 ж + 2 м – 3000 м), шорт-трек - эстафета смешанная (2 ж + 2 м - 2000 м), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 995 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является организация деятельности, направленной на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, 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. Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основные цели на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- получение основ теории и техники по виду спорта «конькобежный спорт»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- участия в официальных спортивных соревнованиях
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «конькобежный спорт».

Основные цели на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конькобежный спорт»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Настоящая Программа предназначена для подготовки спортсменов на следующих этапах подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

При комплектовании учебно-тренировочных групп формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, учитывается возможность перевода обучающихся из других Организаций.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при соблюдении условий:

- не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности;
- не превышение максимального количественного состава объединенной группы.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальная (в соответствии с ФССП), а также максимальная (в соответствии с пунктом 4.3. приказа Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634) наполняемость в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	9	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10	20

4. Объем программы.

Программа предусматривает большое количество астрономических часов на общефизическую и специальную физическую подготовку спортсмена, развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, технической подготовленности и координационных способностей.

В Программе определены объемы учебно-тренировочных нагрузок, предложены варианты построения годичного учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической и функциональной подготовленности.

При планировании объемов работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, предлагается учитывать реализацию Программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера-преподавателя и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего учебно-тренировочного сезона (спортивного сезона);
- одновременную работу двух и более тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учетом

специфики избранного вида спорта (группы видов спорта) либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

- бригадный метод работы (работа по реализации Программы спортивной подготовки более чем одного тренера-преподавателя и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих учебно-тренировочный процесс) по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2-х астрономических часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3-х астрономических часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 астрономических часов.

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

Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей развития вида спорта «конькобежный спорт», пола и возраста спортсменов. Возрастные группы участников соревнований определяются правилами официальных соревнований.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки отражен в таблице № 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936

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

Различают следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра соревнований);
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- промежуточное и итоговое тестирование, контроль.

Занятия проводятся в ледовом дворце, тренажерном зале, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, культурно-массовых мероприятий, участия в конкурсах и смотрах.

Учебно-тренировочные мероприятия определены в таблице № 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Соревновательная деятельность – неотъемлемая часть спортивной подготовки, целью которой является проверка функциональной готовности спортсменов, достижение ими личных, командных результатов. На различных этапах спортивной подготовки соревнования соответствуют тем требованиям и задачам, которые необходимо решить в соответствующий

период подготовки.

Различают контрольные, отборочные и основные соревнования.

Целью *контрольных соревнований* является определение функциональной готовности спортсмена на соответствующем этапе спортивной подготовки, выполнение им конкретных задач, поставленных тренером-преподавателем в данный период подготовки, контроль эффективности выполнения требований этапа, приобретение соревновательного опыта. Данный вид соревнований может иметь статус как официальных, так специально организованного контрольного мероприятия.

Целью *отборочных соревнований* является формирование состава команды либо участников основных соревнований путем выполнения спортсменами соответствующих нормативов, разрядных требований, занятия призовых мест. Как правило, статус таких соревнований является не ниже официальных соревнований муниципального образования.

Целью *основных соревнований* является достижение максимальных результатов, занятие конкретных призовых мест, выполнение соответствующих разрядных требований, задач, которые поставлены перед спортсменом на данном этапе спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «конькобежный спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности по каждому этапу спортивной подготовки представлен в таблице № 4.

**Минимальные объемы соревновательной деятельности по виду спорта
«конькобежный спорт»**

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	3	6	9
Отборочные	-	1	4	5
Основные	1	1	2	3

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по конькобежному спорту, назначаются тренером-преподавателем (тренерами-преподавателями) с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

На каждом этапе спортивной подготовки учебно-тренировочный процесс ведется с учетом соотношения видов спортивной подготовки, иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса, и отражается в годовом учебно-тренировочном плане. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 5.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	47-61	39-51	38-44	32-42
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-24	27-35	26-33	32-42
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	3-4	3-4
4.	Техническая подготовка (%)	17-21	17-21	19-23	17-21
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

План спортивной подготовки рассчитан на 52 недели. Год спортивной подготовки начинается 1 января и заканчивается 31 декабря. В летний период спортсмены проводят занятия в спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму (активный отдых). Годовой объем обучения определяется из расчета режима основной работы на 46 недель и работы по планам самостоятельной подготовки в период активного отдыха спортсменов на 6 недель. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом

Расписание занятий согласовывается с педагогическим составом, при этом учитываются часы занятий спортсменами в их образовательных учреждениях. Допускается объединение учебно-тренировочных групп.

При расчёте времени учебно-тренировочного занятия для соответствующего этапа учитывается объем нагрузки, предусмотренный Федеральным стандартом. Расчёт производится в астрономических часах (один час равен 60 минутам).

Годовые учебно-тренировочные планы по каждому этапу спортивной подготовки в таблице 6.

Годовой учебно-тренировочный план для групп начального этапа подготовки, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Таблица № 6

Виды подготовки и иные мероприятия	НП		УТ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Недельная нагрузка в часах (астрономических)	4,5	7	10	14
Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	3	3
Наполняемость групп (человек)	12-24	12-24	10-20	10-20
Общая физическая подготовка	136	160	202	234
Специальная физическая подготовка	46	110	140	234
Участие в спортивных соревнованиях	4	6	16	22
Техническая подготовка	42	72	104	132
Тактическая подготовка	-	-	9	15
Теоретическая подготовка	-	-	9	15
Психологическая подготовка	-	-	9	15
Инструкторская практика	1	4	8	20
Судейская практика	1	4	8	20
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	6
Восстановительные мероприятия	-	-	7	9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	6
Общее количество астрономических часов в год	234	364	520	728

7. Календарный план воспитательной работы.

Для гармоничного развития спортсмена как личности необходимо создание условий, способствующих активизации интеллектуальных,

творческих, иных качеств учащихся, их социализации и адаптации в обществе.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. При этом тренеры-преподаватели учитывают, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 7-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годового цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными стартами и т.д.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель пытается найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами уделяется формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организывает учебно-тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы

подготовки строго соответствуют возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки.

Основываясь на целях, задачах и проблематике процесса воспитательной деятельности в учреждении составляется календарный план воспитательной работы, реализация которого призвана сформировать спортсмена как волевою, ответственную, дисциплинированную личность, способную добиваться положительных результатов в жизни. Календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 7.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - получение теоретических знаний судейства для присвоения квалификационной категории спортивного судьи по конькобежному спорту (с 16 лет) 	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно- 	В течение года

		<p>тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - профориентация спортсмена в конькобежном спорте 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - участие в открытых уроках с наставниками 	В течение года
2.2	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
2.3	<p>Правила гигиены</p>	<p>Изучение элементарных требований личной гигиены спортсмена, беседы с учащимися, формирование привычек в использовании предметов гигиены</p>	1 раз в полугодие

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3	Спортивные мероприятия посвященные «Дню Победы»	Участие в соревнованиях, в церемонии награждения, открытия, закрытия мероприятия	Май
3.4	Спортивные мероприятия посвященные «Дню народного единства»	Участие в соревнованиях, в церемонии награждения, открытия, закрытия мероприятия	Ноябрь
3.5	Спортивные мероприятия посвященные «Дню Защитника отечества»	Участие в соревнованиях, в церемонии награждения, открытия, закрытия мероприятия	Февраль
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и	В течение года

		<p>взаимоуважения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - развитие эмоциональной устойчивости к критике, умение отличать конструктивную критику от обидных замечаний - укрепление товарищеской взаимовыручки и коллективной поддержки 	
5.	Взаимодействие с родителями (законными представителями)		
5.1	Родительские собрания	<p>Организация и проведение встреч родителей и тренеров-преподавателей.</p> <p>Обсуждение поведения спортсменов на тренировках, отношения к тренировочным занятиям, нагрузкам, анализ микроклимата в группе.</p>	1 раз в полугодие
5.2	Вовлеченность в спортивные, массовые мероприятия	Участие родителей при проведении спортивных, массовых мероприятий в качестве болельщика, мотивационной поддержки спортсменов при проведении соревнований.	В соответствии с календарным планом физкультурных и спортивно-массовых мероприятий учреждения

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

Спортсмены должны соблюдать антидопинговые правила. Спортсмены также должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;

- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся на каждом этапе спортивной подготовки, и преследуют следующие цели:

- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- -обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Планы антидопинговых мероприятий.

Круглогодично педагогическим составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. На этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортсмены один раз в год проходят углубленное медицинское обследование.

Так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице № 8.

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

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия со спортсменами в форме беседы	2 раза в год	Тренером-преподавателем в форме беседы со спортсменами проводится исторический обзор и освещение основной проблематики допинга в спорте. Ознакомление занимающихся с последствиями и ответственностью при

			использовании допинга в спорте включает в себя приведение конкретных примеров известных спортсменов, повлекшие полную или частичную дисквалификацию, отстранение от международных соревнований, репутационные потери. Беседы направлены на профилактику использования допинга в спорте.
	Дистанционное обучение	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса на официальном сайте РУСАДА с получением соответствующего сертификата спортсменами, а также тренерами-преподавателями
	Родительское собрание	1 раз в год	Вовлечение в ходе встречи родителей в использование их авторитетной роли при формировании антидопинговой культуры.
	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами под роспись	В начале учебного года	Обязательное ознакомление тренером-преподавателем спортсменов с отражением в журналах учета спортивной подготовки (в соответствующем разделе) отметок об ознакомлении с антидопинговыми правилами
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дистанционное обучение	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса на официальном сайте РУСАДА с получением соответствующего сертификата спортсменами, а также тренерами-преподавателями
	Теоретические занятия со спортсменами в форме беседы	2 раза в год	Разъяснения тренером-преподавателем психологических и имиджевых последствий применения допинга. Ознакомление спортсменов с процедурой допинг-контроля, а также с перечнем запрещенных препаратов и субстанций. Пропаганда принципов «честной игры».
	Родительское собрание	1 раз в год	В ходе встречи тренера-преподавателя с родителями усиление их авторитетного

			влияния и контроля, а также недопущение фактов применения допинга спортсменами
	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами под роспись	В начале учебного года	Обязательное ознакомление тренером-преподавателем спортсменов с отражением в журналах учета спортивной подготовки (в соответствующем разделе) отметок об ознакомлении с антидопинговыми правилами

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по развитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) согласно типовому учебному плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, необходимой документации;
- проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах;
- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;
- организацию и судейство районных и городских соревнований по конькобежному спорту. Планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице № 9.

Планы инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Вид практики	Содержание практики
Этап начальной подготовки	Инструкторская	Привлечение спортсмена в качестве помощника тренера-преподавателя, овладение последовательностью проведения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная, заключительная часть; привлечение

		спортсмена к показу упражнений по общей физической подготовке.
	Судейская	Овладение принятой в конькобежном спорте (дисциплине «шорт-трек») терминологией, ознакомление с правилами вида спорта и особенностями судейской работы.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия: обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя. Обучение основным техническим элементам: обучающиеся демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами. Ведение дневника самоконтроля.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли судьи-счетчика кругов, судьи-информатора, судьи по награждению. Ведение карточек результатов спортсменов. Получение необходимых теоретических и практических навыков для присвоения судейской категории по конькобежному спорту

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

Медико-биологическое обеспечение решает задачи мониторинга, прогнозирования функционального состояния спортсмена в условиях физических и психоэмоциональных нагрузок, а также включает средства восстановления для управления работоспособностью организма.

Медицинские мероприятия на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) включают: контроль сведений о состоянии здоровья спортсмена при зачислении в организацию, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки.

Медико-биологические мероприятия на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) включают контроль и анализ данных прохождения спортсменами углубленных медицинских обследований (УМО). Анализ диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, мероприятия лечебно-профилактической направленности.

Программа УМО состоит из медицинских обследований, которые определены в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Восстановительные мероприятия на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Выбор и методика применения средств восстановления зависит от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок и определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсмена, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок. План применения восстановительных средств разрабатывается для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в таблице № 10.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 10

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	УТ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	НП УТ	Первичная обработка медицинских заключений о состоянии здоровья перед зачислением в организацию	В соответствии с датами приказа
	НП УТ	Контроль прохождения дополнительных медицинских	По назначению

		обследований (III и IV группы здоровья)	
Медико-биологические мероприятия	НП УТ	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов – членов спортивных сборных команд Краснодарского края. Своевременное прохождение УМО в специализированных центрах медицинской профилактики. Получение заключения о допуске/не допуске к учебно-тренировочному процессу, соревновательной деятельности. Выявление возможной необходимости ограничения физических нагрузок, направление на дальнейшее обследование.	По графику
	УТ	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья. Анализ тренером-преподавателем ЧСС в спокойном состоянии, до и после пиковых нагрузок, отслеживание времени, необходимого на восстановление, заполнение дневника самоконтроля спортсменом. Работа спортсменом по индивидуальному графику в случае восстановления функционала после травмы, повреждения.	По назначению
	УТ	Текущее обследование. Проводится тренером-преподавателем, врачом по спортивной медицине на учебно-тренировочных сборах. Направлено на получение оперативной информации о действиях спортсменов на тренировках, функциональном	В период учебно-тренировочных сборов

		состоянии и переносимости нагрузок. Цель – получение точной индивидуализации и повышение эффективности учебно-тренировочного процесса, выбора средств и методов тренировки в текущем учебно-тренировочном цикле.	
Восстановительные мероприятия	УТ	<p>Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления.</p> <p>Соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена.</p> <p>Рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки. Эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезо-циклах тренировки.</p> <p>Правильное сочетание работы и отдыха. Введение специальных разгрузочных циклов подготовки.</p> <p>Правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности.</p> <p>Рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии.</p>	В соответствии с планами выведения спортсмена на пиковые формы готовности и последующего отдыха
	УТ	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	По плану спортивных соревнований и мероприятий
	УТ	Применение физических форм восстановления как способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Использование гидропроцедур, посещение сауны, применение спортивного массажа	В период восстановления после длительных нагрузок

		как эффективного средства борьбы с переутомлением и повышения работоспособности организма спортсмена.	
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «конькобежный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конькобежный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

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

Виды аттестации в соответствии с требованиями ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации»:

- промежуточная аттестация – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап);
- итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе на завершающем этапе.

Тесты по видам подготовки определены в таблицах №№ 11-18.

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для начального этапа спортивной подготовки 1-го года обучения

Таблица № 11

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Где размещается дорожка для шорт-трека?	а) на хоккей площадке б) на футбольной площадке в) баскетбольной площадке
2.	Шорт-трек это	а) вид конькобежного спорта б) вид бега в) вид многоборья
3.	Какую длину имеет дорожка для шорт-трека?	а) 109,11 м б) 111,12 м в) 112,10 м
4.	По какой траектории двигаются	а) по часовой стрелки

спортсмены?	б) против часовой стрелки в) не имеет значение
-------------	---------------------------------------------------

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для начального этапа спортивной подготовки 2-го года обучения

Таблица № 12

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Какое количество спортсменов может находиться перед стартовой линией на соревнованиях?	а) от 3-х до 8-ми б) от 4-х до 8-ми в) от 5-ти до 10-ти
2.	Что из экипировки необходимо для занятий шорт-треком?	а) шлем, коньки, перчатки б) шлем, перчатки комбинезон, коньки с жесткой фиксацией в) шлем, перчатки, щитки, шейный протектор, коньки с жесткой фиксацией, комбинезон
3.	Какая дистанция не используется при проведении соревнований шорт-треку?	а) 400 м б) 500 м в) 1000 м
4.	Девиз Олимпийских игр:	а) Быстрее, выше, длиннее б) Быстрее, выше, сильнее в) Быстрее, ловче, выше

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для начального этапа спортивной подготовки 3-го года обучения

Таблица № 13

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Какие дистанции входят в многоборье по шорт-треку?	а) 500 м, 1000 м, 1500 м, 3000 м б) 400 м, 1000 м, 2000 м, 2500 м в) 500 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м
2.	Старт на соревнованиях подается?	а) пистолетом б) свистком в) голосом
3.	В каком году шорт-трек был включен в программу Олимпийских игр?	а) 1992 б) 1996 в) 1988
4.	Что представляет собой олимпийский символ?	а) Олимпийский мишка б) Лучик и льдинка в) Пять переплетенных колец

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го года обучения

Таблица № 14

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	С какого года проводятся Чемпионаты мира по шорт-треку?	а) 1991 б) 1982 в) 1981
2.	Укажите правильный порядок спортивных разрядов по возрастанию от меньшего к большему:	а) 1ю, 2ю, 3ю, I, II, III, КМС, МС, МСМК; б) 3ю, 2ю, 1ю, I, II, III, КМС, МС, МСМК; в) 3ю, 2ю, 1ю, III, II, I, КМС, МС, МСМК.
3.	Сколько золотых медалей выиграла сборная России по шорт-треку на Олимпиаде в Сочи в 2014-м году?	а) 3 б) 5 в) 4
4.	На какой дистанции проводится эстафета у мужчин?	а) 3000 м б) 5000 м в) 4000 м

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-го года обучения

Таблица № 15

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	В каком году был проведен первый чемпионат Европы по шорт-треку?	а) 1997 б) 1996 в) 1998
2.	Сколько возрастных групп существует в шорт-треке?	а) 6 б) 5 в) 7
3.	Окончание забега для спортсмена считается когда:	а) было пересечение финишной черты крайней точкой лезвия конька б) было пересечение финишной черты всем корпусом в) было пересечение финишной черты двумя коньками
4.	В смешанной эстафете по шорт-треку дистанция составляет:	а) 2000 м б) 3000 м в) 5000 м

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го года обучения

Таблица № 16

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Кто самый титулованный российский шорт-трекист?	а) Виктор Ан б) Екатерина Ефременкова в) Семён Елистратов
2.	Какую особенность имеют лезвия коньков для шорт-трека?	а) лезвия сдвинуты влево и имеют жесткую фиксацию б) лезвия сдвинуты вправо и имеют жесткую фиксацию в) лезвия заточены без изгибов
3.	Радиус поворота дорожки равен:	а) 8 м б) 7 м в) 9 м
4.	Кто принес первую медаль по шорт-треку советской сборной на Универсиаде в Болгарии в 1989 году?	а) Марина Пылаева б) Татьяна Бородулина в) Владимир Григорьев

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-го года обучения

Таблица № 17

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Какие дистанции есть в эстафетных забегах?	а) 2000 м, 3000 м, 5000 м б) 1500 м, 2500 м, 4500 м в) 1000 м, 1500 м, 2000 м
2.	За какой по счету фальстарт на соревнованиях могут дисквалифицировать спортсмена?	а) 1 б) 2 в) 3
3.	С какого возраста присваивается звание Мастер спорта России в шорт-треке?	а) с 15 лет б) с 14 лет в) оба варианта не верны
4.	В каком году спортсмены СССР впервые приняли участие в Универсиаде в дисциплине «шорт-трек»	а) 1985г б) 1995г в) 1986г

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5-го года обучения

Таблица № 18

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	На какой дистанции проводится эстафета у женщин?	а) 2000 м б) 3000 м в) 5000 м
2.	На какой дистанции может быть присвоен спортивный разряд по шорт-треку?	а) 111 м б) 777 м в) 333 м
3.	В каком году был проведен первый Чемпионат СССР по шорт-треку?	а) 1988 б) 1998 в) 1992
4.	Кто из российских спортсменов стал первым, кто установил мировой рекорд на дистанции 500 метров?	а) Владимир Григорьев б) Виктор Ан в) Татьяна Бородулина

Тестирование проводится в устной форме. Для получения оценки «зачет» обучающийся должен дать правильные ответы на 3 из 4 вопросов.

Порядок и сроки проведения аттестации определяются локальными актами Учреждения.

Положительным итогом прохождения промежуточной или итоговой аттестации является выполнение следующих требований:

- сдача комплексов контрольных упражнений (нормативов по общей физической и специальной физической подготовке) с результатом «зачет»;
- достижение соответствующего уровня спортивной квалификации, соответствующего требованиям ФССП;
- прохождение в устной форме тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками с результатом «зачет»;
- выполнение минимального объема соревновательной деятельности в соответствии с требованиями ФССП.

Результаты проведения аттестации отражаются в протоколах аттестационной комиссии.

При выполнении всех требований промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год (этап).

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации (невыполнения одного из требований промежуточной аттестации) или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в пределах

одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включается отсутствие обучающегося по уважительным причинам.

Для проведения промежуточной аттестации во второй раз образовательной организацией создается комиссия.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий этап условно.

В случае не ликвидации академической задолженности аттестационная комиссия принимает решение об отчислении из Учреждения со справкой о досрочном завершении обучения.

Лицам, успешно завершившим программу и выполнившим итоговую аттестацию, выдается документ об обучении.

В случае невыполнения требований итоговой аттестации, обучающемуся в конце учебно-тренировочного года выдается справка о прохождении обучения в Учреждении.

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

Для зачисления и перевода на начальный этап спортивной подготовки 1-3 года разработан комплекс упражнений, включающий нормативы по общей физической и общей специальной подготовке (таблицы № 19,20,21).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года обучения по виду спорта «конькобежный спорт»

Таблица № 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,9	12,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3

1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			480	470
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	15
2.3.	Бег на 2000 м	мин, с	без учета времени	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2-го года обучения по виду спорта «конькобежный спорт»

Таблица № 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
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	
			23	17
2.3.	Бег на 2000 м	мин, с	без учета времени	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3-го года обучения по виду спорта «конькобежный спорт»

Таблица № 21

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,0
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,0	11,5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			515	505
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			25	19
2.3.	Бег на 2000 м	мин, с	без учета времени	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-5 года обучения представлены в таблицах №№ 22-26.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года обучения по виду спорта «конькобежный спорт»

Таблица № 22

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклон вперед из положения	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	4.30
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го года обучения		«Третий юношеский спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) 2-го года обучения по виду спорта «конькобежный
спорт»**

Таблица № 23

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.19
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	12
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			535	520
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	4.25
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.55	-
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-го года обучения	«Второй юношеский спортивный разряд»
------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения по виду спорта «конькобежный спорт»

Таблица № 24

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,5
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.45	8.09
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	14
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			540	525
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	4.20
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.50	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го года обучения		«Первый юношеский спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения по виду спорта «конькобежный спорт»

Таблица № 25

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,8	10,3
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.40	8.04
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			545	530
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	4.15
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.45	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-го года обучения		«Третий спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) 5-го года обучения по виду спорта «конькобежный
спорт»**

Таблица № 26

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,1
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.36	8.00
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	19
1.5.	Наклон вперед из положения	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+6	+7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			550	535
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	4.10
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5-го года обучения		«Второй спортивный разряд», «Первый спортивный разряд»	

Требования нормативов общей и специальной физической подготовки, а также требования к уровню спортивной квалификации являются минимальными. Для фиксации результатов сдачи нормативов применяется зачетная форма оценивания «зачет/незачет». Лицо зачисляется либо переводится на соответствующий этап спортивной подготовки только при условии выполнения всех указанных требований – «зачет». «Незачет» для лица, желающего проходить спортивную подготовку, означает невозможность зачисления на соответствующий этап. «Незачет» при переводе обучающегося на очередной этап формирует академическую задолженность.

Методические указания по выполнению контрольных упражнений

Бег на 30 метров

Испытание выполняется с высокого старта. После занятия неподвижной позиции перед стартовой линией, по звуковому сигналу тестируемый начинает ускоренное движение. Дистанция преодолевается только по своей траектории. Результат фиксируется в момент преодоления линии финиша любой частью корпуса. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров

Испытание выполняется с высокого старта. После занятия неподвижной позиции перед стартовой линией, по звуковому сигналу тестируемый начинает движение. Результат фиксируется в момент

преодоления линии финиша любой частью корпуса. Измерение производится с точностью до 1с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестируемый находится в исходном положении в упоре лежа, корпус ровный. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 10 см, не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук в локтевом суставе. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Тестируемый встаёт на гимнастическую скамейку. Ноги вместе. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка: показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносится результат с точностью до 1 см

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Техника выполнения прыжка произвольная. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Для выполнения упражнения предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Не допускается заступ за линию отталкивания или ее касание

Челночный бег 3 x 10 метров

Испытание выполняется с высокого старта. После занятия неподвижной позиции перед стартовой линией, по звуковому сигналу тестируемый начинает движение к линии финиша, касается ее рукой, возвращается к линии старта, делает касание и направляется снова к линии финиша, пересекая ее любой частью тела. Время определяется с точностью до 0,1 с. Касание стартовой и финишной линии на 1-м и 2-м отрезке во время выполнения упражнения обязательно.

Бег на 60 метров

Испытание выполняется с высокого старта. После занятия неподвижной позиции перед стартовой линией, по звуковому сигналу тестируемый начинает ускоренное движение. Результат фиксируется в момент преодоления линии финиша любой частью корпуса. Измерение производится с точностью до 0,1с. Даются 2 попытки.

Прыжок вверх с места со взмахом руками

Оцениваются скоростно-силовые качества. Вертикально располагается линейка с нанесенной на ней разметкой или наклеенной сантиметровой лентой. Обучающийся сгибает ноги в коленях и, отталкиваясь от пола, выпрямляя колени, делает прыжок вверх. Даются 2 попытки. Регистрируется наилучший результат.

Тройной прыжок в длину с места

Тестируемый занимает позицию перед линией отталкивания. Первое отталкивание делается двумя ногами - полет, второе отталкивание в шаге - полет, третье отталкивание в шаге - полет, приземление на две ноги. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Для выполнения упражнения предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Не допускается заступ за линию отталкивания или ее касание

IV. Рабочая программа по виду спорта «конькобежный спорт» (спортивная дисциплина «шорт-трек»)

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

Программный материал для обучающихся на этапе начальной подготовки 1-3 годов

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки являются:

- формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям;
- всестороннее гармоничное развитие личности, физических способностей, укрепление здоровья;

- воспитание физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение навыкам соревновательной деятельности в соответствии с правилами проведения соревнований.

Общая физическая подготовка.

- гимнастические упражнения, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами, гантелями, опорные прыжки, кувырки вперёд и назад, стойки на лопатках и на голове, длинные кувырки, мост и др;
- легкоатлетические упражнения: бег с высокого и низкого старта, бег с ускорением, бег с высокой скоростью, бег в равномерном темпе до 15-20 мин, кросс, прыжки в длину, челночный бег 3*10м, многоскоки;
- спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон.

Специальная физическая подготовка.

Специальные физические упражнения:

- упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости;
- упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей;
- велосипед: катание по 5-7 км со скоростью 20-25 км в ч, катание на велотреке 100, 200, 500 м;
- игровые упражнения для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости;
- освоение спортивной ходьбы, прыжковой, технической имитации, катание на роликовых коньках.

Участие в спортивных соревнованиях.

Участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня.

Техническая подготовка.

- упражнения для изучения техники бега с высокой скоростью на льду, поиск индивидуальных особенностей техники;
- упражнения для отработки техники входа в повороты;
- упражнения для отработки техники старта;
- упражнения для овладения коньком, «чувства льда», скорости.

Инструкторская и судейская практика.

- подбор основных упражнений обучающимися и проведение занятия под руководством тренера-преподавателя;
- демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок других участников учебно-тренировочного процесса;
- овладение навыками судейства муниципальных соревнований;
- углубленное изучение правил и методики судейства, просмотр и разбор судейства квалифицированных судей.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

- прохождение этапных и текущих медицинских осмотров;
- контроль за состоянием здоровья;
- соблюдение режима дня;
- ведение дневника самоконтроля.

Программный материал для занимающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-5 годов

Основными задачами при работе являются:

- повышение общей физической подготовленности (силы, гибкости, спортивно-силовых показателей);
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- разносторонняя физическая подготовка;
- повышение уровня функциональных возможностей;
- включение средств специальной физической подготовки;
- расширение арсенала тактических вариантов ведения борьбы в забеге;
- совершенствование выполнения технических элементов;
- повышение уровня специальной физической работоспособности;
- развитие специальных физических качеств;
- участие в спортивных соревнованиях.

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа подготовки.

Общая физическая подготовка.

- гимнастические и акробатические упражнения: общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами (набивные мячи, гантели, гири) в парах, упражнения на перекладине, брусьях,

опорные прыжки, длинные кувырки через препятствия высотой 90 см (юноши), стойка на руках, перевороты боком, седы, мост, кувырки вперёд-назад, ритмическая гимнастика, полоса препятствий;

- легкоатлетические упражнения: беговые упражнения, бег с высокого старта с максимальной скоростью, кроссовый бег, бег в переменном темпе, метание гранаты, толкание ядра малого веса из различных положений, челночный бег, многоскоки;
- спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, бадминтон, игровые упражнения для развития скоростных, скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

Специальная физическая подготовка.

Специальные физические упражнения:

- плавание: проплывание отрезков 25-100 м, плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м;
- упражнения со штангой: развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета;
- тренажёрные устройства: развитие силовых способностей в специфических условиях;
- специфические упражнения: прыжковая и техническая имитация, пригибная ходьба с разновидностями;
- велосипедная подготовка: на шоссе (скорость 27-30 км в ч) и велотреке, выполнение ускорений, работа на подъёмах (шоссе), велоезда на треке с равномерной и переменной скоростью – 100, 200, 500, 1000 м;
- бег на коньках на различной скорости с различными радиусами поворотов.

Участие в спортивных соревнованиях.

Участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня.

Техническая подготовка.

- упражнения для совершенствования техники бега с высокой скоростью на льду с использованием овала конька и его изгиба;
- упражнения для совершенствования техники входа в повороты;
- упражнения для увеличения мощности отталкивания, уменьшения елочка следов;

- упражнения для отработки амплитуды движения рук, положения таза при входе в повороты.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Тактическая подготовка.

- упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью);
- упражнения для развития активной и пассивной тактики;
- упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период;
- упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей;
- использование технических ошибок соперника во время бега.

Теоретическая подготовка.

- развитие конькобежного спорта в России и за рубежом;
- гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний и травматизма;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- морально-волевая и интеллектуальная подготовка;
- правила, организация и проведение соревнований;
- спортивный инвентарь и оборудование.

Психологическая подготовка.

- развитие чувства времени;
- упражнение «мысленная репетиция»;
- упражнения для развития тактического мышления;
- психологическая подготовка к старту;
- психологическое восстановление после нагрузок;
- психологическая подготовка к достижению высокого результата;
- отвлечение от неприятных мыслей о возможном поражении;
- метод домашних заданий, способность к самоанализу, обработка полученной информации.

Инструкторская и судейская практика.

- подбор основных упражнений обучающимся и самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по заданию тренера-преподавателя;
- составление учебно-тренировочных планов;

- составление положения о соревнованиях, практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе;
- организация и судейство муниципальных соревнований по конькобежному спорту.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

- прохождение этапных и текущих медицинских осмотров;
- контроль за состоянием здоровья;
- посещение сауны, массаж;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха в учебно-тренировочном процессе;
- самоконтроль.

15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки 1-3 годов обучения

Таблица № 27

Раздел подготовки	Объем подготовки в год, (час)		Сроки проведения	Краткое содержание
	ЭНП до года	ЭНП свыше года		
1. Общая физическая подготовка	136	160	январь-декабрь	Использование комплекса упражнений для укрепления здоровья и развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость). Создание базовой основы для узкой специализации в процессе дальнейшего обучения.
1.1. Строевые упражнения				Построение в шеренгу и колонну; расчет; перестроения, различные виды ходьбы и бега.
1.2.Общеразвивающие упражнения				Упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений;

				упражнения для укрепления мышц, суставов.
1.3.Упражнения на растягивание мышц и подвижность суставов				Маятникообразные, вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой движения в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз.
1.4.Прыжки, многоскоки, беговые упражнения				Прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку, челночный бег 3*10 метров, бег на 30 метров.
1.5.Спортивные подвижные игры				Игры на свежем воздухе с использованием мячей, скакалок в виде эстафеты или другими элементами, носящими соревновательный характер.
2. Специальная физическая подготовка	46	110	январь-декабрь	Использование комплекса упражнений направленного на укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей. Включение в процесс обучения узконаправленных специально-подготовительных упражнений.
2.1.Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, координации				Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине, приседания, прыжки с разворотом на 180/270/360 градусов.
2.2.Имитационные упражнения на суше				Движения руками, ногами, туловищем, работа в полуприсяде, упражнения на гимнастическом мате. Имитация конькового хода перед зеркалом
2.3.Развитие быстроты реакции				Приобретение навыков старта по звуковому сигналу.

2.4. Спортивные подвижные игры				Применение в подготовке игровых методик: эстафеты, футбол, волейбол, велосипедная подготовка, плавание в бассейне
3. Техническая подготовка	42	72	январь-декабрь	Изучение и совершенствование выполнения технических приемов, овладение системой движений, направленных на достижение спортивных результатов.
3.1. Упражнения для освоения навыков прохождения всех отрезков дистанции				Отработка техники старта-финиша, прохождения поворотов и движения по прямой.
3.2. Упражнения на постановку корпуса, движения рук и ног				Работа над правильной постановкой положения тела в момент движения. Отслеживание работы рук, ног; отработка плавности движения на льду, сокращение «елочки» следов, умение сочетать моменты расслабления и напряжения мышц.
3.3. Физические особенности движения по дистанции				Понятие центробежной и центростремительной силы, силы инерции при прохождении дистанции на скорости
3.4. Работа со специальным инвентарем				Использование в технической подготовке специальных жгутов, жилетов-утяжелителей, доски для имитации бега

Учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-5 годов обучения

Таблица № 28

Раздел подготовки	Объем подготовки в год, (час)		Сроки подготовки	Краткое содержание
	УТЭ до трех лет	УТЭ свыше трех лет		

1. Общая физическая подготовка	202	234	январь-декабрь	Расширение функциональных возможностей обучающихся, подготовка к нагрузкам, повышение аэробных возможностей организма посредством выполнения подводящих упражнений. Укрепление опорно-мышечного аппарата посредством выполнения скоростно-силовых упражнений.
1.1. Общеразвивающие упражнения				Упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений; упражнения для укрепления мышц, суставов
1.2. Упражнения на растягивание мышц и подвижность суставов				Развитие подвижности в суставах, вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой движения в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз.
1.3. Прыжки, беговые упражнения				Прыжки в длину и высоту с места, с разбега, тройные, пятерные прыжки в длину челночный бег 3*10 метров, бег на 1000, 2000 метров, бег с ускорением, эстафеты.
1.4. Спортивные подвижные игры				Игры на свежем воздухе с использованием мячей (футбол, волейбол), катание на велосипеде, эстафеты другие игры, носящие соревновательный характер.
2. Специальная физическая подготовка	140	234	январь-декабрь	Совершенствование комплекса упражнений направленного на укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной),

				повышение функциональных возможностей. Развитие специальных физических качеств: силы, быстроты, гибкости и ловкости. Включение в процесс обучения узконаправленных специально-подготовительных упражнений.
2.1. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости.				Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине, приседания, подтягивания на перекладине.
2.2. Имитационные упражнения на суше				Движения руками, ногами, туловищем, работа в полуприсяде, упражнения на гимнастическом мате. Имитация конькового хода перед зеркалом
2.3. Упражнения с отягощениями, искусственным сопротивлением				Работа с медицинболами весом от 2-х до 5-ти килограмм. Работа на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, гантелями, утяжелителями.
2.4. Развитие быстроты реакции				Совершенствование навыков старта по звуковому сигналу
2.5. Спортивные подвижные игры, велосипедная подготовка				Игры на воде в бассейне, футбол, волейбол, катание на велосипеде, роликах (в летний период подготовки)
3. Техническая подготовка	104	132	январь-декабрь	Совершенствование выполнения технических приемов, овладение системой движений, направленных на достижение спортивных результатов. Совершенствование техники прохождения дистанции, движения по прямой, при входе в повороты.
3.1. Упражнения для совершенствования				Фазовый состав бега по прямой, свободное скольжение,

навыков прохождения всех отрезков дистанции				однопарное, двухпарное отталкивание в беге по повороту, скольжение с отталкиванием на внешнем ребре левого конька, перенос правой ноги через левую, скольжение с отталкиванием на правой ноге.
3.2.Отработка техники движения рук и ног				Совершенствование техники движения рук, ног, положения таза при входе в повороты, выбор траектории движения, амплитуда движения
3.3.Совершенствование техники скольжения				Использование средств и методов для развития аэробных способностей организма. Совершенствование техники скольжения после старта и поворота в процессе учебно- тренировочных занятий, выбор темпа бега и длительности шага.
3.4.Работа со специальным инвентарем				Использование в технической подготовке специальных жгутов, жилетов-утяжелителей, доски для имитации бега
3.5.Определение узкой специализации				Овладение спортсменом техническими навыками в избранной дисциплине (стайер, спринтер)
4. Тактическая подготовка	9	15	январь- декабрь	Сложный механизм поведения спортсмена и применения им специальных средств, направленных на получение преимущества в состязании. Совершенствование способности распределения сил на дистанции посредством выполнения специальных соревновательных упражнений, моделирования соревновательной ситуации
4.1.Развитие тактического				Совершенствование навыков правильного выбора средств и методов достижения

мышления				положительного результата, умение правильно сделать «раскладку» по дистанции.
4.2.Разработка индивидуального плана поведения обучающегося в соревновательный период.				Упражнения, направленные на готовность действовать по заранее разработанному плану, умение определять сильные стороны, умение решать задачи, возникающие непосредственно при взаимодействии с соперником. Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленности.
5. Психологическая подготовка	9	15	январь-декабрь	Процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена для успешной учебно-тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.
5.1.Навыки адаптации к публичным мероприятиям, соревнованиям				Приобретение в процессе подготовки психологической уверенности, стойкости характера при массовом скоплении зрителей, участников, болельщиков.
5.2.Упражнения для развития уверенности и концентрации				Совершенствование навыков готовности к старту и финишу, мобилизация внутренних резервов в сложный подготовительный и соревновательный период. Умение мысленно концентрироваться на результате.

**Учебно-тематический план по теоретической подготовке для групп
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

Таблица № 29

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 540/900		
	Развитие конькобежного спорта в России и за рубежом	≈ 45/90	сентябрь	Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение конькобежного спорта как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	≈ 75/120	октябрь	Санитарно-гигиенические требования к занятиям в ледовом дворце. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных учебно-тренировочных занятиях конькобежным спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви конькобежца. Личная гигиена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с курением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика

				закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
	Влияние физических упражнений на организм человека	≈ 75/120	ноябрь	Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).
	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	≈ 75/120	декабрь	Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях конькобежным спортом. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям шорт-треком. Дневник спортсмена. Запись учебно-тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время учебно-тренировочного процесса. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи. Меры обеспечения безопасности на учебно-тренировочных занятиях

	<p>Основы методики тренировки</p>	<p>≈ 75/120</p>	<p>февраль</p>	<p>Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки конькобежца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей гибкости и ловкости у детей и подростков.</p> <p>Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки обучающихся. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).</p>
	<p>Морально-волевая и интеллектуальная подготовка</p>	<p>≈ 75/120</p>	<p>март</p>	<p>Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Задачи обучающихся на итоговых соревнованиях.</p> <p>Психологическая подготовка конькобежца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.</p> <p>Необходимость сознательного отношения спортсмена к выполнению учебно-</p>

				тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на учебно-тренировочных занятиях. Понятие, дистанции, темпа и т.п.
	Правила, организация и проведение соревнований по шорт-треку	≈ 75/120	апрель	Виды и программа соревнований для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции, определение результатов; Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования
	Спортивный инвентарь и оборудование	≈ 45/90	май	Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

которым осуществляется спортивная подготовка.

В Учреждении при реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «конькобежный спорт» обучение проводится в следующих спортивных дисциплинах: шорт-трек (дистанция 500 м, 777 м, 1000 м, 1500 м), шорт-трек – троеборье (1000 м+500 м+777 м), шорт-трек - многоборье (1500 м+500 м+1000 м+1500 м), шорт-трек - многоборье (1500 м+500 м+1000 м+3000 м), шорт-трек - эстафета 3 чел – 2000 м, шорт-трек - эстафета 4 чел – 3000 м, шорт-трек - эстафета 4 чел – 5000 м, шорт-трек - эстафета смешанная (2 ж + 2 м – 3000 м), шорт-трек - эстафета смешанная (2 ж + 2 м - 2000 м).

Конькобежный спорт относится к зимним олимпийским видам спорта, что вносит особенности при формировании годового учебно-тренировочного плана. В весенне-летний период основной акцент делается на общую физическую и специальную физическую подготовку на суше, с использованием роликов, велосипедов, плавательного бассейна, тренажерного зала. Ледовая подготовка начинается в августе и продолжается в течение сезона до мая.

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

В Учреждении спортивная подготовка проводится только в дисциплинах, имеющих в своем названии слово «шорт-трек». Тренировки и соревнования проходят на короткой дорожке, длиной 111,12 м. В этом заключается основное отличие шорт-трека от классического бега на коньках. Для шорт-трека наносится специальная разметка. Ширина дорожки, по которой бежит спортсмен, должна быть минимум семь метров. Радиус поворотов обязательно должен составлять восемь метров. Спортсмены движутся против часовой стрелки. Борты арены защищены. Сделано это с помощью специальных мягких резиновых матов. Толщина их двадцать сантиметров, длина — два метра.

Правила и регламент у мужчин и женщин в шорт-треке одинаковые. Отличается дистанция в эстафетных гонках. Мужской команде предстоит пробежать 5000 метров – 45 кругов внутри хоккейной коробки. Женская сборная бежит 3000 метров – 27 кругов.

Особенности индивидуальных дисциплин.

Дисциплина «шорт-трек» 500 метров – спринт. В соревнованиях принимает участие 32 спортсмена. Участников разбивают на 8 групп по 4 человека. Спортсмену необходимо пробежать четыре с половиной круга. Из

каждой группы в следующий этап соревнований проходит 2 человека. В четвертьфинале снова формируют группы по 4 спортсмена, и так до самого финала.

Дисциплина «шорт-трек» 1000 метров – средняя дистанция шорт-трека. Основное отличие в тактике борьбы. Спортсмену необходимо грамотно распределить свои силы по всему этапу. Спортсмены бегут 9 кругов, но настоящие скорости показывают только на последних кругах. Первые 6-7 кругов конькобежцы ведут тактическую борьбу. Стараются занять наиболее выгодную позицию для финишного рывка.

Дисциплина «шорт-трек» 1500 метров – гонка на выносливость. Шорт-трекист должен пробежать 13,5 кругов. Поэтому каждый спортсмен бережет силы для финишного рывка. 36 спортсменов распределяют на 6 групп по 6 человек. После каждого забега три человека отсеивают. Полуфинал состоит из трех групп по шесть человек. В финальную часть соревнований проходит по 2 человека из каждой группы.

Особенности командных дисциплин.

Классическая эстафета. Команда в шорт-треке состоит из четырех спортсменов. На дистанцию спортсмены выходят поочередно. Сколько кругов пробежит каждый член команды, спортсмены решают сами. Проводить замену можно в любое время, кроме двух последних кругов. Правила шорт-трека требуют, чтобы последние два круга, бежал один и тот же конькобежец.

Смешанная эстафета – сборная состоит из двух мужчин и двух женщин.

Участвуют в эстафете восемь команд по четыре человека. На эстафете участникам разрешено меняться в любой момент, кроме пары последних кругов. Здесь также разрешено подталкивание одного участника другим, по ходу движения.

Еще одной дисциплиной является классическое многоборье. В этой дисциплине проводятся забеги на пятьсот, тысячу, полторы и три тысячи метров.

Шорт-трек – травмоопасная дисциплина. Требования безопасности диктуют наличие жестких ограничений: недопустимо срезать углы, мешать соперникам, пересекать траекторию движения. Спортсмены катаются на коньках со специальным лезвием, которое имеет жесткое соединение с ботинком. Лезвие с загибом и овалом сдвинуто левее центра ботинка, для качественного прохождения поворота. Конькобежцы развивают скорость до 50 км/ч. Почти на всей дистанции спортсмены проходят повороты, экипировка должна обеспечивать максимальную безопасность. Спортсмены

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

В соответствии с требованиями к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусмотрены:

- конькобежные ледовые дорожки;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Минимальные требования для обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах № 30, 31

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 30

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ведро для воды пластиковое (7-8 л)	штук	2
2.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	5
3.	Диск балансировочный	штук	3
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Жилет-утяжелитель	штук	6
6.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	3
7.	Камень для полировки лезвий	штук	3
8.	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	3
9.	Камень дополнительный для станка для выточки овала	штук	1
10.	Манжеты-утяжелители для ног	пар	5
11.	Микрометр конькобежный	штук	1
12.	Патрон для стартового пистолета	штук	500
13.	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	1
14.	Роликовая рама для конькобежного спорта	штук	12
15.	Станок для загиба лезвий	штук	1
16.	Фишки для разметки игрового поля	комплект	2
17.	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	12
18.	Швабра-скребок прорезиненная для уборки льда	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»			
19.	Велосипед спортивный	штук	2
20.	Велосипедный станок	штук	2
21.	Камера велосипедная	штук	4
22.	Ключи гаечные комбинированные	комплект	2
23.	Ключи шестигранные метрические	комплект	2
24.	Коврик гимнастический	штук	5
25.	Колесо роликовое запасное	штук	40
26.	Колокол судейский	штук	1
27.	Конус спортивный (20-25 см)	штук	10
28.	Лезвия для шорт-трека	пар	12
29.	Лейка пластиковая (7-8 л)	штук	2
30.	Лестница координационная	штук	3
31.	Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека	комплект	1
32.	Маты безопасности	комплект	1
33.	Мяч баскетбольный	штук	2
34.	Мяч волейбольный	штук	2
35.	Мяч футбольный	штук	2
36.	Напальчники для шорт-трека	комплект	12
37.	Нашлемники с номерами	комплект	1
38.	Огнетушитель углекислотный	штук	2
39.	Пояс штангиста	штук	3
40.	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	5
41.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
42.	Секундомер электронный (до 0,01 с)	штук	3

43.	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	1
44.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	3
45.	Станок для прокатки лезвий	штук	1
46.	Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией	комплект	4
47.	Счетчик кругов электронный	штук	1
48.	Шпатель металлический	штук	2
49.	Эспандер-лента спортивная	штук	5

Таблица № 31

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»							
1.	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-
3.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3
6.	Лезвия для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	1	2
7.	Напальчники для шорт-трека	комплект	на обучающегося	-	-	1	3
8.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-

Минимальные требования для обеспечения спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах № 32, 33

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 32

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Шнурки для конькобежных ботинок	пар	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»			
1.	Ботинки для шорт-трека	пар	12
2.	Защита голени для шорт-трека	пар	12
3.	Защита шеи для шорт-трека	штук	12
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	12
5.	Комбинезон для шорт-трека	штук	12
6.	Перчатки непрорезаемые для шорт-трека	пар	12
7.	Шлем для шорт-трека	штук	12

Таблица № 33

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				До года		Свыше года			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»									
1.	Ботинки для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
2.	Защита голени для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	3
3.	Защита шеи для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	3

5.	Комбинезон для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
7.	Перчатки непрорезаемые для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
8.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
9.	Шлем велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
10.	Шлем для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	4
11.	Штангетки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-

В период проведения спортивных мероприятий предусмотрено обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием.

Условия реализации Программы включают в себя медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» Учреждение укомплектовано следующими специалистами:

- **Руководящий состав:** директор, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, заместитель директора по спортивно-массовой работе, заместитель директора по административно-хозяйственной работе.
- **Педагогический состав:** один тренер-преподаватель.
- **Медицинский персонал:** одна медицинская сестра.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «конькобежный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Тренеры-преподаватели имеют право на непрерывное повышение своего профессионализма, присвоение, подтверждение квалификационных категорий не реже 1 раза в 3 года, участие в семинарах, иных способах получения навыков.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются доступностью и открытостью комплексов дополнительных образовательных ресурсов, включающих в себя обучающую литературу, обучение с помощью цифровых образовательных платформ, аудио и видео пособия по выполнению контрольно-измерительных упражнений, мастер-классы ведущих специалистов в сфере спорта, спортсменов, педагогов, наставников.

Информационно-образовательные ресурсы:

- **Учебные:**

1. Шорт-трек: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, Г.М. Панов, Ю.И. Разинов, А.И. Брасалин, В.В. Крешнев.. - М.: Советский спорт, 2007. – 84 с.
2. Конькобежный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 128 с.
3. Конькобежный спорт. Поурочная программа для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и детско-юношеских

спортивных школ / Барышников Ю.А., Подарь Г.К. – М., 1977, - 67 с.

• **Дидактические (видеозаписи):**

1. Комплексы специальных физических упражнений для конькобежцев.
2. Финальные забеги Олимпийских Игр и Чемпионатов Мира по шорт-треку.
3. Особенности техники скоростного прохождения поворотов на дистанции.

• **Контрольные и контрольно-измерительные:**

- контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в Учреждение;
- контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, уровень спортивной квалификации спортсмена (спортивные разряды) для зачисления и перевода на соответствующие этапы спортивной подготовки;
- тесты по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками, для определения уровня теоретических знаний в конькобежном спорте.

- **Учебно-методические ресурсы:**

1. Макаренко Б.Н. Конькобежный спорт: Учебно-методическое пособие. – Коломна, 2005 – 228 с.
2. Чайкин В.А., Чайкин В.В. Вопросы техники скоростного бега на коньках по повороту. – ТиПФК, 1988. – № 1. – С. 30-33
3. Фокичев С.Р., Инкин В.Л., Плахтенко В.Л. Исследование скоростных возможностей конькобежцев-спринтеров с целью повышения их соревновательной надежности. / ТиПФК, 1989. - № 12.-С. 30-32.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://course.rusada.ru> – портал онлайн-образования РУСАДА.
2. <http://rusada.ru> – тестирование спортсменов и тренеров-преподавателей по антидопинговому обеспечению.
3. <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/35576> - актуальные правила конькобежного спорта.
4. <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska> - актуальная информация для выполнения норм и требований по присвоению спортивных разрядов.
5. <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/sportivnye-sudi> - актуальная информация для выполнения квалификационных требований по присвоению судейских категорий.