

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ЧЕРЕПОВЕЦ»

Утверждена на
Педагогическом совете
ЦСР МАОУ ДО «СШ
«Спортивный клуб Череповец»
Протокол от «01» сентября 2023 года



«Утверждаю»
Начальник ЦСР МАОУ ДО «СШ
«Спортивный клуб Череповец»
С.А. Селюцкий
«01» сентября 2023 года



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

Срок реализации программы:
- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап – 2-5 лет;

г. Череповец, 2023г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам конькобежного спорта с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 16 декабря 2022 № 995¹ (далее – ФССП).

Спортивные дисциплины вида спорта «конькобежный спорт»

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

400м)							
командный забег 6 кругов	045	035	3	6	1	1	Б
командный забег 8 кругов	045	028	3	6	1	1	А
командный забег - спринт 3 круга	045	008	3	8	1	1	Я
групповой забег 40 000 м	045	034	3	8	1	1	М

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Конькобежный спорт – передвижение по льду на коньках. Последние представляют собой металлические полозья с площадками для прикрепления коньков к обуви и бывают различных конструкций в зависимости от специальных требований: «простые», «беговые». Основные движения в конькобежном спорте сводятся к попеременному отталкиванию одной ногой от поверхности льда и к скольжению по нему на другой ноге – по инерции, получаемой за счет толчка первой ноги.

В начале движения, когда инерция для скольжения еще недостаточна (напр. при старте) или при очень большой скорости движения (напр. при беге на короткие дистанции), скольжение должно часто сменяться новым толчком. Получается т. о. полное впечатление бега на коньках. При высокой технике хода благодаря полному использованию силы толчка скольжение бывает возможным (без большой потери скорости) длительное время. Длина «шага» в этом случае доходит до 15—16 толчков при часовой скорости около 36 км.

Спортивные соревнования по классическому бегу на коньках проводятся в следующих форматах: многоборье; на отдельных дистанциях, включая командную гонку преследования, командный спринт, масстарт.

Многоборье старейший из форматов. Спортсмены соревнуются на четырех дистанциях, по сумме которых определяется победитель. Существует три вида многоборья: спринтерское – 500 м + 1000 м + 500 м + 1000 м; малое – 500 м + 1500 м + 1000 м + 3000 м и классическое – 500 м + 3000 м + 1500 м + 10000 м (у женщин дистанция 10000 метров заменяется на 5000 метров). За каждый забег начисляются очки — за каждую секунду времени прохождения 500 м дается 1,000 очко. Время на других дистанциях делится на число, на которое данная дистанция длиннее 500 м, и полученное число добавляется к сумме очков, полученных за предыдущие дистанции. Победителем становится конькобежец, набравший наименьшую сумму.

Проводятся чемпионаты и первенства мира, Европы и отдельных государств по спринтерскому и классическому многоборью. Спортивные соревнования на отдельных дистанциях проводятся на чемпионате мира на отдельных дистанциях и этапах Кубка мира. Забеги проходят на дистанциях 500 м, 1000 м, 1500 м, 3000 м (только у женщин), 5000 м и 10000 м (только у мужчин), также проводится командная гонка преследования. Начиная с 1996 года, чтобы уравнивать шансы спортсменов, на 500 м проводятся два забега. Каждый конькобежец в одном стартует по внутренней дорожке, во втором — по внешней дорожке.

В командной гонке преследования от страны можно выставить одну женскую и одну мужскую команду. В забеге участвуют две команды по три конькобежца. Они стартуют одновременно на противоположных сторонах катка с середины внутренней прямой. Женщины бегут шесть кругов, мужчины восемь.

Проводятся чемпионаты мира по конькобежному спорту на отдельных дистанциях, Кубок мира, национальные чемпионаты, входит в программу Олимпийских игр. Также проводятся спортивные соревнования на дистанциях 100 и 300 м (преимущественно среди детей), милю, в конькобежном марафоне и в масс-старте.

3. Выделяются следующие этапы многолетней спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- учебно-тренировочный этап, или этап спортивной специализации (УТЭ);

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице №1

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	10

4. Объем Программы отображен в таблице №2

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 представлены в таблице 3

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

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

- Участие в соревнованиях

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием

тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Объем соревновательной деятельности

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

Спортивные соревнования ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях и указанных в них требований возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся имеющих наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях и

соблюдающих общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

6. Годовой учебно-тренировочный план: приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденной приказом ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец».

Распределение времени на основные разделы спортивной подготовки по годам происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа.

7. Календарный план воспитательной работы: приложение № 2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденной приказом ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец».

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним: приложение № 3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденной приказом ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец».

Антидопинговая работа, проводимая в ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец», планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации. В Учреждении проведение антидопинговой работы проводится в несколько этапов. Методическая работа с вновь поступившими спортсменами, своевременное информирование спортсменов о данных мониторинга СМИ по вопросам антидопинговой политики в стране и за рубежом, консультативная работа с тренерским составом.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому учебному плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения 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, документации для работы отделения по конькобежному спорту;
- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;

- 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.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Таблица 5

Этап спортивной подготовки	Начальный этап	Учебно-тренировочный этап
Приобретение необходимых знаний, умений и навыков в области инструкторской и судейской практики и достижение поставленных задач		-изучение основных методических принципов организации и проведения тренировочного занятия, -изучение спортивной терминологии - изучение правил соревнований, судейской терминологии и жестов.
		Спортсмены должны привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и УТЭ
		-знать правила соревнований и спортивной этики, -самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучению основным техническим элементам и приемам. уметь составлять

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «конькобежный спорт».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского

обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Таблица 6

Время применения	Мероприятия
Перед тренировкой	Душ контрастный, обтирание
Во время тренировок	Разнообразие средств и методов тренировки.
После тренировки	Успокаивающий теплый душ; самомассаж
1-2 раза в месяц	Посещение бани
1-2 раза в месяц	Свободное плавание в бассейне
По назначению врача	Поливитаминовые комплексы
Постоянно	Рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 7

Этапы, года	Наименование мероприятий
-------------	--------------------------

Начальная подготовка	<p>Педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное распределение нагрузки в макро и микроциклах - управление работоспособностью (нагрузка-отдых) - выявление признаков утомляемости - учет функциональных возможностей организма - смена видов спортивной деятельности
	<p>Психологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - снятие эмоционального напряжения - методы внушения (приказ, самоприказ) аудиовизуальные средства (светомузыка, шум дождя, плеск волн, пение птиц) - дыхательная и мимическая гимнастика
	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение режима дня (сон, режим питания, питьевой режим) - гигиена тела (душ, ванны, сауна, баня) - предотвращение перегрева и переохлаждения - оптимальная масса тела
	<p>Медико-биологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> правильное питание -витаминизация массаж ручной и инструментальный (вибромассаж, подводный) - ЛФК
	<p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витаминизация (аэровит, ундевит, тетравит, витамины В.С.Е)
Этапы, года	Наименование мероприятий
УТЭ	<p>Педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное распределение нагрузки в макро и микроциклах - управление работоспособностью (нагрузка-отдых) - выявление признаков утомляемости - учет функциональных возможностей организма - смена видов спортивной деятельности

Психологические:

снятие эмоционального напряжения
методы психологической защиты (фантазии, рационализации, замещения)
-методы внушения (приказ, самоприказ) аудиовизуальные средства (светомузыка, шум дождя, плеск волн, пение птиц)
-дыхательная и мимическая гимнастика

Гигиенические:

выполнение режима дня (сон, режим питания, питьевой режим)
-гигиена тела (душ, ванны, сауна, баня)
-предотвращение перегрева и переохлаждения
оптимальная масса тела

Медико-биологические:

- правильное питание
- витаминизация
- массаж ручной и инструментальный (вибромассаж, подводный)
- ионизация воздуха аэроионизация воздуха - электростимулирование
- УФО
- гидротерапия
- ЛФК

Фармакологические:

- витаминизация (аэровит, ундевит, татравит, витамины В.С.Е)
- препараты энергетического действия (элеуторококк, жасмин)

II. 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 муниципального уровня на первом и втором году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

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

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

Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься выбранным видом спорта и не имеющим медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, может быть переведен на следующий этап (следующий период этапа) спортивной подготовки по итогам контрольно-переводных испытаний при соблюдении следующих требований:

- выполнение нормативных показателей специальной физической подготовленности с учетом стажа занятий;
- наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами спортивной подготовки по видам спорта;
- положительные результаты контрольных переводных нормативов, проводимых в конце тренировочного года;
- положительные результаты выступлений на соревнованиях;
- выполнение (подтверждение) требований норм присвоения спортивных разрядов.

Контрольно-переводные испытания - это прием контрольно-переводных нормативов, предусмотренных программой спортивной подготовки по конькобежному спорту с целью перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки (следующий период этапа).

Целью испытаний обучающихся является:

- достоверная оценка знаний, умений и навыков, а так же уровня физической подготовленности обучающихся на определенных этапах освоения программы;
- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;
- получение объективной информации для подготовки решения о переводе обучающихся на следующий этап спортивной подготовки (следующий период этапа).

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку и не выполнивший перечисленные выше требования, на следующий этап (период этапа) подготовки не переводится, но может, по решению тренерского совета повторно продолжить спортивную подготовку, но не более одного раза на данном этапе (периоде этапа).

Контрольно-переводные (приемные) испытания являются обязательными для всех учащихся, отказ от сдачи нормативов занимающимся может повлечь за собой исключение его из состава группы Учреждения.

Проведение контрольного тестирования в ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец» (таблицы №№ 7-9) осуществляется в соответствии с нормативами федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 года № 995 (приложения №№ 6-7)

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

Таблица №7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,9	12,4	11,5	12,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			330	300	410	390
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3.	Бег на 2000 м	мин, с	без учета времени		без учета времени	

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

Таблица №8

№ 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 стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	4.30
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

V. Рабочая программа

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

Для освоения нагрузок высокого объема и интенсивности, а также успешного подведения спортсменов к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование годичного тренировочного процесса. Следует помнить, что **развитие специальной выносливости** на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах является основой для дальнейшего развития важнейших качеств - быстроты и скоростной выносливости.

При планировании тренировочных нагрузок в первом макроцикле (май-сентябрь) годичной подготовки основное внимание уделяется **развитию общей и специальной физической подготовленности** за счет использования тренировочных средств, в основном, аэробной направленности.

Второй макроцикл (октябрь-апрель) нацелен на **развитие специфической работоспособности в беге на коньках**. Следует отметить, что интенсивность тренировочного процесса на специально-подготовительном этапе (сентябрь-декабрь) достигает более высокого уровня по сравнению с предыдущим макроциклом. На этом этапе конькобежцы выступают в контрольных соревнованиях, цель которых - **совершенствование технического и тактического мастерства**. На соревновательном этапе требуется особый подход к планированию количества соревнований и их ранга. С учетом главных стартов выделяют вспомогательные и основные соревнования.

Программный материал

Общая физическая подготовка

К средствам, косвенно влияющим на результаты в конькобежном спорте, относится общая физическая подготовка. Она направлена на развитие факторов, которые не специфичны для этого вида спортивной деятельности, но оказывают влияние на развитие физических качеств конькобежцев.

При выборе средств, косвенно влияющих на формирование результатов в конькобежном спорте, ставятся перспективные задачи развития качеств, которые имеют сходство с соревновательной деятельностью по мышечным усилиям и динамике движений. Они не только способствуют развитию координации движений, но также воздействуют на формирование необходимых физических качеств.

Средства общей физической подготовки включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла.

Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. В процессе тренировки конькобежцев

широко применяются тренажеры общего воздействия, например, велотренажеры, беговые дорожки и другие.

Для комплексной подготовки конькобежцев силовые нагрузки просто необходимы, поэтому выносливость спортсменов достигается общей физической подготовкой, занятиями на тренажерах. Силовые упражнения в тренировке конькобежцы применяют систематически. Чтобы укрепить мышцы тела, конькобежцы занимаются гантелями, набивными мячами, дисками от штанги, гимнастикой с партнером. Большая часть упражнений направлена для мышц ног, спины и брюшного пресса. Это различные приседания в разном темпе и ритме, статические упражнения - удержание веса в положении посадки, в положении лежа на бедрах лицом вниз и лицом вверх, на вытянутых руках (3-5 кг), гимнастической стенке. Упражнения для развития силы выполняются с околопредельным и предельным весом (с которым спортсмен может присесть соответственно 6-3 раза) при малом количестве повторений. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период.

Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается. Тренировочные упражнения различаются по характеру выполняемой работы, количеству активизированных мышечных групп, режиму их деятельности, величине и продолжительности развиваемого усилия. Воздействие физических упражнений на организм зависит от интенсивности (скорости передвижения), продолжительности (длины дистанции), величины интервалов отдыха между упражнениями, характера отдыха (вида отдыха), числа повторений упражнения.

Вариации характеристик физической нагрузки по-разному сказываются на величине и характере воздействия на организм, что определяется срочным эффектом тренировки.

Специальная физическая подготовка

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости. Это - важный фактор, обеспечивающий рост спортивного мастерства.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности конькобежцев. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств.

В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годичного цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач. Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат

конькобежцев, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе, что способствует повышению эффективности и экономичности техники движений в соревновательной деятельности.

Спортивный результат определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу результативности спортсмена во многом определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит от структуры мышечной ткани, площади физиологического поперечника мышц, совершенства нервной регуляции, степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения работы, развития скоростных качеств и гибкости.

В специальной подготовке конькобежцев высшей квалификации в настоящее время широко применяются имитационные упражнения, бег на роликовых коньках и различные формы беговой подготовки. К настоящему времени в тренировках используется около 40 упражнений различных по форме и характеру выполнения. Тренировка на роликовых коньках не только положительно влияет на технику бега на коньках, но и является эффективным средством повышения функционального уровня конькобежцев, однако в последние годы наметилось уменьшение объема тренировочных нагрузок в беге на роликовых коньках. Все более широкое применение в современной тренировке конькобежцев находит силовая подготовка. Скороход, добывающий на ледяной дорожке высокие результаты, особенно в беге на короткие и средние дистанции, обязательно обладает сильными мышцами ног. Ради них во время тренировок он приседает со штангой на плечах, упражняется в прыжках, поднимается в гору. Но даже приобретя рельефные, бугристые мышцы, нельзя считать, что они полностью выложатся во время бега. Ведь подобными тренировками спортсмен развил общую силу ног, а ему нужна способность, работать именно в специфических условиях бега на коньках, нужна «специальная сила».

Техническая подготовка

Техническая подготовка спортсмена преимущественно направлена на овладение и совершенствование техники бега на коньках. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке.

Технику вспомогательных спортивных упражнений и скоростного бега на коньках следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Под формой движения понимается кинематическая структура движений, а под содержанием - динамические характеристики.

В конькобежном спорте при обучении технике часто наблюдается разрыв между ними, поскольку некоторые тренеры на первый план выдвигают обучение внешней форме техники бега на коньках, оставляя на втором плане совершенствование динамических характеристик.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап

детализированного разучивания с формированием умения, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

В технической подготовке конькобежца выделяются следующие основные относительно самостоятельные виды техники бега: техника бега по прямой, техника бега со старта, техника входа и выхода из поворота. При этом в видах техники следует учитывать определенные различия при беге на коротких, средних и длинных дистанциях, а также при выполнении движений рук (с одной рукой, с двумя руками) и без движений рук.

Все эти виды техники бега на коньках (и соответствующей технической подготовки) относительно независимы друг от друга, но они влияют и дополняют друг друга. И только высший уровень развития всех их обеспечит высокий спортивный результат. Существуют определенные стандарты техники скоростного бега на коньках, которые основаны на законах физики и биомеханики движений. Однако каждый конькобежец – это личность. Поэтому, при соблюдении общих закономерностей кинематической структуры движений и динамических характеристик следует учитывать индивидуальные анатомо-морфологические особенности каждого спортсмена.

Главным критерием хорошей техники бега конькобежцев является ее эффективность и экономичность.

Тактическая подготовка

Тактика – это действия, поведение конькобежца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. В конькобежном спорте основными критериями оптимальности тактики служат вариативность скорости, экономичность, точность и безопасность выполнения двигательных актов.

Инструментальный контроль дистанционной скорости является необходимым условием перехода от интуитивной оценки тактических вариантов к более точным, объективным методам. Тактическая подготовка направлена на формирование способности конькобежца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический и моторный, исполнительный, компоненты, то есть, технику спортивных движений и стратегию борьбы на дистанции.

В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включить упражнения, способствующие совершенствованию различительной чувствительности движений по времени, пространственной чувствительности и

различительной чувствительности по усилию. Данный комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать у конькобежцев способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка — это обучение конькобежца правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Она состоит из двух главных частей; теоретической и практической тактической подготовки каждого конькобежца. Надо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых:

- рассказывать конькобежцам о различных тактических вариантах бега для достижения победы;
- показывать видеосъемки тактики бега самого конькобежца, а также других конькобежцев (правильно - неправильно, хорошо - плохо, ошибки);
- изучать тактику бега своих главных соперников, собирать на них досье;
- заставлять конькобежца решать теоретические и тактические задачи: «Что ты будешь делать, если...?».

Практическая тактическая подготовка — это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактики бега во время тренировочных занятий, контрольных стартов и в основных соревнованиях. Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий конькобежным спортом и выступления в соревнованиях. При планировании тактики бега на конкретных соревнованиях на дистанциях 500, 1000, 1500, 3000, 5000 м, необходимо обращать внимание на более тщательное определение и соблюдение скорости бега на первом, после стартового разгона, круге. Она не должна превышать среднестандартную, рассчитанную исходя из планируемого результата.

Рекомендуется соблюдать следующие оптимальные основы тактики бега - раскладки сил на дистанциях: - 500 м - тактика бега «вовсю» с максимальным усилием от начала и до конца дистанции; - 1000 м - первые 200 м со старта - бег «вовсю» с целью быстрого набора максимальной скорости; первый круг пробегается с 90-95%-ной скоростью от максимальной, которую спортсмен достигает при беге на отдельной дистанции 500 м; на последнем круге - бег с максимальным усилием; - 1500, 3000, 5000 м - тактика относительно равномерной раскладки времени бега по кругам с допустимыми колебаниями не более 1-2 с.

Теоретическая подготовка

Освоение теоретических знаний в процессе подготовки конькобежцев происходит на всех этапах спортивной подготовки. Учебный материал должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития конькобежцев. Теоретическая подготовка необходима для совершенствования в спорте. Чтобы спортсмен овладел высотами спортивного мастерства, его теоретические знания должны опережать практическую работу и служить основой совершенствования. В связи с этим тренер должен не только знать все тонкости своего вида спорта, но и

уметь передавать ученикам профессиональные знания, обосновывать педагогические методы и средства тренировки.

Широкая эрудиция и теоретическая подготовка тренера - залог того, что спортсмен будет иметь полное представление о системе спортивной тренировки и эффективно использовать знания для достижения спортивных высот. Чем больше конькобежец будет знать об основных закономерностях тренировки, о воздействии различных средств и методов подготовки на его организм, тем правильнее он будет выполнять требования тренера; в полной мере будут реализовываться педагогические принципы сознательности и активности, а также соблюдаться требуемые режимы нагрузки и т.п.

Конькобежцы должны знать: историю развития конькобежного спорта; правила соревнований; физиологические, биохимические и психологические закономерности воздействия на организм различных тренировочных нагрузок, протекание адаптационных процессов в различных системах организма; анатомию человека и основные законы биомеханики движений; методы тренировки; систему и принципы планирования подготовки; гигиену, режим дня, основы правильного питания; средства и методы ускорения восстановления работоспособности в процессе и после выполнения тренировочных нагрузок; средства и методы медико-биологического и педагогического контроля и самоконтроля (включая введение тренировочных дневников); основы рациональной тактики скоростного бега на коньках на различных дистанциях.

По всем этим основным вопросам необходимо проводить специальные теоретические занятия, беседы. Необходимо (совместно с конькобежцем) регулярно анализировать ход тренировочного процесса, итоги выступления в соревнованиях. Перед началом каждой тренировки тренер обязан объяснять спортсменам ее цель и задачи, что и как выполнять, почему именно так, а не иначе и т.п. В конце тренировочного занятия проводится его краткий анализ и оценка.

Контрольно-переводные испытания, тестирования

Прием на этапы спортивной подготовки и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП, а также выполнение спортивных разрядов. Комплекс контрольных упражнений и нормативные требования по годам обучения представлены в нормативной части программы для спортсменов спортивной школы, специализирующихся в конькобежном спорте.

Организация и методические указания по проведению тестирования

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсмена. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годового цикла. Целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий. Для определения исходного состояния спортсмена в начале подготовительного периода проводится первое

тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и соревновательного периодов. По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок. Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Участие в соревнованиях

Спортсмены принимают участие в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий города Череповца, Календарем спортивных мероприятий подведомственных учреждений комитета. Все расходы им оплачивают за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

15. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине).

Тренер-преподаватель самостоятельно формирует личные рабочую программу спортивной подготовки, учебно-тематический план и планы учебно-тренировочных занятий с учетом отводимого на этот вид подготовки времени и актуального содержания заданий, которое, в свою очередь, зависит от периода подготовки, наличия необходимости в подготовке и ремонте используемого спортивного оборудования и инвентаря, от особенностей организации мест тренировочных занятий, от необходимости руководства подгруппами занимающихся во время таких занятий (в том числе с решением задач: контроля за безопасностью действий вновь включенных в группу спортсменов при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведения отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, в организации и проведении круговой тренировки, помощи в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.).

Учебно-тематическое планирование на год в соответствии с приложением № 4 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденной приказом ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец».

Средства физического воспитания на этапе **начальной подготовки:**

Гимнастические упражнения: упражнения в висах и упорах, с набивными мячами, гантелями, опорные прыжки, кувырки «вперед и назад», стойки на лопатках и голове, «длинные» кувырки, «мост» и др.;

Легкоатлетические упражнения: бег с высокого и низкого старта, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, бег в равномерном темпе до 15-20 мин, кросс,

прыжки в длину и высоту с разбега, многоскоки, метание в цель и на дальность и др.;

Лыжная подготовка: передвижение классическими ходами, подъемы на лыжах в гору, спуски с гор на лыжах, торможение на спусках, повороты на лыжах в движении, прохождение дистанций;

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, игровые упражнения для развития координационных, скоростных, скоростносиловых способностей, выносливости;

Плавание: специальные упражнения для изучения кроля на груди и спине, брасса, повторное проплывание отрезков 25-50 м, 100-150 м;

Велосипед: катание по 30-40 км со скоростью 20-25 км/ч;

Ознакомление, освоение разновидностей пригибной ходьбы, технической имитации, прыжковой имитации, катание на роликовых коньках.

Средства физического воспитания **на учебно-тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации)

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 вперед и назад, ритмическая гимнастика, полоса препятствий;

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения, бег с высокого и низкого старта, бег 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, гандбол, бадминтон, футбол, игровые упражнения для развития скоростных качеств, скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств;

Плавание: повторное 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;

Тренажерные 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/ч) и велотреке, выполнение ускорений, работа на подъемах;

Бег на коньках на различной скорости с различными радиусами поворотов.

Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом. При обучении основам техники физических упражнений и техники бега на коньках определяется степень пригодности к скоростному бегу на коньках и перспективы роста в данном виде спорта, в соответствии с этими задачами определяется стратегия подготовки.

Процесс обучения должен осуществляться с учетом физического развития и функционального состояния растущего организма спортсмена. Таким образом, чтобы обеспечить готовность переносить значительный объем и интенсивность тренировочной нагрузки. В период трехлетнего прохождения спортивной подготовки в группах начальной подготовки определяется пригодность к скоростному бегу на коньках по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов. Двигательными навыками в беге на коньках легче овладевают дети, имеющие разностороннее физическое развитие. Основным методом на этапе начальной подготовки является игровой метод с использованием различных спортивных и подвижных игр. Он одновременно воздействует на моторную и психическую сферы личности. Игровой метод может быть активно использован во всех четырех формах двигательных способностей спортсмена: моторной оперативности, координационных, силовых качеств и выносливости.

Тренировочные занятия направлены на освоение нового материала, закрепление пройденного, повышение эффективности выполнения ранее изученных технических движений, тактических действий и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия проводятся с целью проверки уровня подготовленности (технической, тактической, физической, специальной).

Основной целью предсоревновательной подготовки является адаптация спортсмена к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных тактикотехнических решений при беге на различных дистанциях в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, совершенствование специфических психических качеств.

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

К проведению тренировочных занятий предъявляется ряд требований от выполнения, которых зависит эффективность этой формы физического воспитания.

Занятия по своей направленности, содержанию, дозировке упражнений и применяемым методам должны соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся. Интенсивность физиологических реакций организма за время занятия отличается постепенным нарастанием в первой части, достижением максимальных величин в середине второй части и снижением в третьей части. На занятиях должны быть приняты и соблюдены все меры безопасности для жизни и здоровья спортсменов.

На первом, втором и третьем годах начальной подготовки особое внимание уделяется общей физической и технической подготовке конькобежцев. В зависимости от сроков подготовки удельный вес ОФП, СФП и СП меняется. Для

управления интенсивностью тренировочных нагрузок по ОФП, СФП и СП по направленности физиологического воздействия важна информация о распределении циклических средств по зонам относительной мощности.

У занимающихся первого года тренировочный процесс проходит с активным использованием аэробных и скоростных нагрузок. Что касается распределения параметров циклических средств ОФП, СФП и СП на втором и третьем годах подготовки, то они распределяются достаточно равномерно по всем зонам интенсивности, кроме четвертой. Доля высокоинтенсивных нагрузок не должна превышать 1,594 от общего объема. Наибольшие темпы прироста нагрузок приходятся на второй тренировочный год, а на третьем году происходит в большей степени перераспределение интенсивности нагрузок в сторону их повышения,

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

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

Стабильных достижений скоростном беге на коньках чаще добиваются те спортсмены, которые имели предварительный стаж занятий в других видах спорта, развивавших скоростные качества, ловкость и выносливость. Занятия дополнительными видами спорта способствуют всестороннему развитию организма и создают предпосылки для достижения более высоких результатов в беге на коньках в зрелом возрасте.

Содержание и методика работы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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

Программа для тренировочных групп ставит своей задачей подготовку к бегу на коньках по многоборью без узкого деления по специализациям — спринтеров, многоборцев и специалистов на отдельных дистанциях.

В основу периодизации положен тренировочный макроцикл длительностью 12 месяцев

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

Подготовительный период делится на общеподготовительный (май-июнь) и специально подготовительный (август-ноябрь)

Основная цель первого этапа создание предпосылок для повышения работоспособности конькобежцев, что осуществляется посредством всестороннего общефизического развития с помощью неспецифических тренировочных средств. На общеподготовительном этапе предусматривается постепенное развитие всех функциональных систем и опорно-двигательного аппарата с преимущественным использованием неспецифических средств. Основой планирования тренировки является недельный цикл. При планировании учитываются компоненты, определяющие характер тренирующего воздействия программы. Сюда относятся продолжительность упражнения, число повторений упражнения, интенсивность работы, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями и характер отдыха.

В этом периоде решаются задачи повышения общефизической работоспособности юных конькобежцев с преимущественным развитием аэробной выносливости. Наиболее благоприятный период для развития общей выносливости — 12-15 лет.

Основная направленность тренировки на специально-подготовительном этапе — обеспечение непосредственного становления спортивной формы. В начале процесс идет за счет специфических средств, близких по структуре и физиологической направленности к избранной специализации, а затем путем тренировки на льду. К задачам данного этапа относятся: дальнейшее повышение функционально физического потенциала, совершенствование технической и тактической подготовленности, воспитание морально-волевых качеств, необходимых для успешной деятельности в соревновательных условиях.

В процессе тренировки решаются задачи, в которых соединяются координационные способности с выбором тактических вариантов прохождения соревновательных дистанций.

Компонентами тактического являются: разработка графиков бега, анализ борьбы на дорожке, выполнение специфических заданий на тренировках и соревнованиях. Приобретение тактических умений и реализация приобретенных знаний и навыков в условиях соревнований начинается в подготовительном периоде. Обучение спортсменов включает: выполнение повторного бега с точно запланированной скоростью; воспроизведение заданного времени при многократном повторении бега с точностью до 0,10,2 с.; умение различать темп выполнения имитации при подготовке к различным дистанциям; воспитание способности активно финишировать при выполнении различных упражнений. В соревновательном периоде задачи тактической подготовки тесно увязываются с этапом тренировки, предстоящими стартами, в соответствии со спортивным календарем и результатами бега в прошедших соревнованиях. В тактической подготовке важен анализ условий

проведения предстоящих соревнований. Двигательная выносливость развивается, помимо специальных средств, также путем использования игровых упражнений.

Действенным средством повышения аэробных возможностей является систематическая тренировка на выносливость.

Содержание и методика работы на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства

VI. 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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "конькобежный спорт" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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 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".

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

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

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

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом 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)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №11,12);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №13,14)

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 11

№ 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

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

18.	Швабра-скребок прорезиненная для уборки льда	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000 м»			
19.	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы «клап»	штук	1
20.	Лезвия для конькобежного спорта	пар	12
21.	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	1
22.	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95x100 мм, 95x115 мм, 95x125 мм разных цветов)	комплект	3
23.	Пружина для конькобежных коньков системы «клап»	штук	10
24.	Ручное табло для показа времени круга	штук	1
25.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	3
26.	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	1

Таблица №12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег»											
1.	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5
2.	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5
3.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
4.	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
6.	Ключ для замены пружин на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	2	5
7.	Ключ шестигранный 4 мм для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	5	2	5	2	5
8.	Лезвия беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
9.	Пружина для конькобежных коньков системы «клап»	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	8	1
10.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №13

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Шнурки для конькобежных ботинок	пар	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег»			
1.	Ботинки для конькобежного спорта	пар	12
2.	Защита голени	пар	12
3.	Защита шеи	штук	12
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	12
5.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	12
6.	Перчатки непрорезаемые	пар	12
7.	Шлем	штук	12

Таблица № 14

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 слова и словосочетания «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег»									
1.	Ботинки беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
2.	Защита голени	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Защита шеи	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
5.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
6.	Комбинезон с защитой	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
7.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
8.	Перчатки непрорезаемые	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
9.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3
10.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3
11.	Шлем велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3
12.	Штангетки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	3

18. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, привлеченных к работе с лицами, обучающимися на ЭНП, ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ, соответствует требованиям ФССП к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников ЦСР МАОУ ДО «СШ «СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ЧЕРЕПОВЕЦ» соответствует 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 «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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 27.05.2022, 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы осуществляется за счет средств, выделяемых ЦСР МАОУ ДО «СШ «СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ЧЕРЕПОВЕЦ» на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Аванесов В.У. Физические средства восстановления в спорте (на примере скоростно-силовых видов легкой атлетики). - Воронеж.: Изд-во «Истоки», 2006. - 298 с.

2. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 176.

3. Барышников Ю. А. Построение тренировочных занятий с юными конькобежцами в целях повышения их общей физической работоспособности: Дисс... канд. пед. наук, - М., 1984. - С. 248.

4. Граевская Н.Д. Современный подход и основные принципы использования восстановительных средств в спорте // Восстановление и повышение спортивной работоспособности (материалы конференции). - Малаховка: МОГИФК, 1992.-С.4-12.

5. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 276 с., ил.

6. Дашкова Т.Д., Кудрянцева О.В., Подарь Г.К., Туманян Г.С. О построении многолетней подготовки конькобежцев // Конькобежный спорт -М.: ФИС, 1972. - Вып.2. - С. 33-36.

7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981.- 375с.

8. Драбкин Б.Ф. Перспективное планирование подготовки конькобежцев детского и юношеского возраста. // В кн.: Конькобежный спорт, М., 1972,-С. 23-26.

9. Конькобежный спорт - Программа, М. 2006. - С. 24 - 78.

10. Кубаткин В.П. Многолетняя подготовка молодых конькобежцев // Конькобежный спорт. - М.: ФиС, 1978. - Вып. 2. - С. - 19 - 22.

11. Кубаткин В.П., Ширковец Е.А. Научные основы подготовки молодых конькобежцев // Конькобежный спорт.- Киев: Здоровья, 1978. -С. 51-73.

12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Учебн. пособ. - М.: Изд-во АСТ, 2002. - 864 с.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.

14. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение [Текст] / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.

15. Рубин, В.С. Олимпийские и годовые циклы тренировки / Теория и практика [Текст] / В.С. Рубин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2009. - 188 с.

16. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология: Справочник. - М.: ИПК «Московская правда». 1999. - 121 с.

17. Современная система спортивной подготовки [Текст] / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Изд-во «СААМ», 1995. - 448 с.
18. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации/ Автор-составитель А.В.Царик - 2-е изд., доп. и испр.- М.: Советский спорт, 2003 - 912 с.
19. Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования/Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту.- М.: Советский спорт, 2004.-160 с.
20. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем.- М.: Советский спорт, 2004.-304 с.
21. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 159 с.

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

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Союза конькобежцев России (<http://www.russkating.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

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

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «конькобежный
спорт», утвержденной приказом
ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный
клуб Череповец»
от « » 2023 г. №

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	14	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10-12		10	
		1.	Общая физическая подготовка	145-190	156-204
2.	Специальная физическая подготовка	56-74	108-140	189-240	288-378
3.	Спортивные соревнования	3-6 час	3-6 час	21-28 час	27-36
4.	Техническая подготовка	51-63	68-84	133-161	153-189
5.	Тактическая подготовка	-	-	20-25	18
6.	Теоретическая подготовка	-	-	10-12	12
7.	Психологическая подготовка	-	-	20-25	18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	5	5

9.	Инструкторская практика	-	-	3	22-27
10.	Судейская практика	-	-	2	22-27
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	12
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	3	12
Общее количество часов в год		312	416	728	936

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «конькобежный спорт»
утвержденной приказом
ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный
клуб Череповец»
от «___» _____ 2023 г. № _____

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Инструкторская работа	Участие спортсменов этапов ССМ и ВСМ в качестве волонтеров при проведении учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки вместе с тренером	Согласно утвержденного расписания учебно-тренировочного процесса ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец»
1.2.	Судейская работа при проведении спортивно-массовых мероприятий	Участие спортсменов в судейской работе при проведении чемпионатов, первенств и кубков ЦСР МАОУ ДО «СШ «СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ЧЕРЕПОВЕЦ» по конькобежному спорту	Согласно календарному плану ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец», утверждаемого на год
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Здоровый образ жизни	Беседы на тему «Здоровый образ жизни», о вреде наркомании, употреблении энергетических напитков, пожарная безопасность	Согласно утвержденного расписания учебно-тренировочного процесса ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец»
2.2.	Безопасная жизнедеятельность обучающихся	Беседы на тему «Правила поведения в спортивных залах, на улице, в общественных местах, на дороге, улице, правила работы со спортивным инвентарем»	Согласно утвержденного расписания учебно-тренировочного процесса ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец»
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Формирование гражданско-патриотических чувств	Беседы на тему «Я- гражданин России», «Миру – мир», «Спортивная Россия»	Согласно утвержденного расписания учебно-тренировочного процесса ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец»
3.3.	Профилактика правонарушений	Беседы на тему «Взаимопонимание и уважение друг друга», «Нация и	Согласно утвержденного расписания учебно-

	несовершеннолетних	межнациональные отношения»	тренировочного процесса ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец»
4.	Работа с родителями спортсменов		
4.1.	Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей	Беседы с родителями	В течении учебного года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«конькобежный спорт»
утвержденной приказом
ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец»
от «__» _____ 2023 г. № ____

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственный, рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	Январь	Тренеры-преподаватели, спортсмены этапа начальной подготовки получают сертификат в разделе Курсы («Ценности спорта»), ежегодно
	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	Январь-декабрь	Тренеры-преподаватели, ежегодно
	Ознакомительная беседа «Антидопинговые правила, запрещенный список, процедура прохождения допинг-контроля»	Январь-декабрь	Тренеры-преподаватели, беседа с каждым обучающимся этапа начальной подготовки с момента зачисления и в течении года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	Январь	Тренеры-преподаватели, спортсмены, ежегодно
	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	Январь-декабрь	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели, в течение года
	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	Январь-декабрь	Тренеры-преподаватели, в течение года
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Январь-декабрь	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели, в течение года
	Организация и проведение собраний спортсменов «ЗА чистый спорт»	Март, октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

3	Контрольные и контрольно-переводные тесты	5	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	3	-
4	Теоретическая подготовка 45-63 (вместе с пунктом 5)	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Тактическая, психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	всего	936	78	72	81	75	80	79	78	80	79	78	77	79