

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Олимпийского резерва»**



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «конькобежный спорт»**

**I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Олимпийского резерва» (МБУ ДО «СШОР») (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 24 марта 2022 г. № 226, (далее – ФССП).

Соревнования по конькобежному спорту проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта в видах программы (далее – дистанция): 100, 300, 500, 1000 и 1500 м (короткие дистанции); 3000, 5000 и 10000 м (длинные дистанции). Соревнования с несколькими дистанциями и одним награждением называются многоборьем. Соревнования также могут проводиться на более коротких или более длинных дистанциях, включая групповые забеги и масстарты.

Командные соревнования могут проводиться в следующих форматах: командные забеги (командные гонки преследования, командные спринты, эстафеты и т.п.).

Шорт-трек (англ. short track — короткая дорожка), вид скоростного бега на коньках, заключающийся в максимально быстром преодолении соревновательной дистанции внутри хоккейной площадки (окружность катка — 111,12 м).

Соревнования по шорт-треку проводятся на дистанциях: 500м (4,5 круга), 777м (7 кругов), 1000 м (9 кругов), 1500м (13,5 кругов) и в эстафете 2000м (18 кругов), 3000м (27 кругов), 5000м (45 кругов). Соревнования проводятся по отдельным дистанциям, многоборью и троеборью (в троеборье суперфинал не проводится).

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:

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд Свердловской области и России по конькобежному спорту;
- создание условий для занятий детей и подростков конькобежным спортом, развитие мотивации личности к всестороннему развитию физкультурно-оздоровительных и спортивных способностей;

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

## **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:

Приложение 1  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«конькобежный спорт», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. №995

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

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек):
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

4. Объем Программы:

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16 - 18	20 - 24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312 - 416	520 - 728	832 - 936	1040-1248	1248 - 1664

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

- 5.1. учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- 5.2. учебно-тренировочные мероприятия (специальные учебно-тренировочные мероприятия).

### Учебно- тренировочные мероприятия

№	Виды тренировочных	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

п/п	мероприятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России.	-	14	18	21
1.3.	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно – тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительн ые мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно – тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно- тренировочных мероприятия в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования (контрольные, отборочные, основные) согласно объёму соревновательной деятельности:

Приложение 4  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«конькобежный спорт», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. №995

### Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
До года		Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	

Контрольные	2	3	6	9	10	9
Отборочные	-	1	4	5	6	6
Основные	1	1	2	3	5	12

### 5.3.1 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.

5.3.2 МБУ ДО «СШОР» 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.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение №1 - 4)

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

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

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

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

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

7.Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом годового учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 5 к Программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 6).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на этапе начальной подготовки не предусмотрена.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники лыжных гонок, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований по конькобежному спорту и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На этапе спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

№п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники различными стилями плавания. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под	

	физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	руководством тренера-преподавателя	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения категории спортивного судьи по виду спорта	1. Судейство соревнований в организации	

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

Кратность проведения медицинских осмотров: 1 раз в 12 месяцев.

Процесс восстановления - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем само учебно-тренировочное занятие. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки лыжников - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности учебно-тренировочного занятия, достижения высокого уровня подготовленности. Создание адекватных условий для протекания восстановительных и специальных адаптационных процессов может осуществляться в двух направлениях:

- оптимизации планирования учебно-тренировочного процесса;
- направленно-целевом применении средств восстановления работоспособности.

В спортивной практике различают два наиболее важных направления использования восстановительных средств. Первое предусматривает использование восстановительных средств в период соревновательной деятельности для направленного воздействия на процессы восстановления не только после выступления спортсмена, но и в процессе их проведения, перед началом следующего круга соревнований. Второе направление включает использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе. При этом следует учитывать, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

В практике наиболее часто используется деление восстановительных средств на три основные группы, комплексное использование которых и составляет систему восстановления: педагогические; медико-биологические; психологические.

Педагогические средства можно считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективные медико-биологические и психологические не применяли, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия. Для достижения адекватного возмощностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование учебно-тренировочного занятия, то есть соответствие нагрузок функциональным возмощностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно-медицинская реабилитация.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Восстановление работоспособности обучающихся на начальном этапе подготовки происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня, питание. Витаминизация может быть назначена и обязана постоянно контролироваться врачом.

Практика доказала, что только совокупное использование педагогических, медико-биологических, психологических средств и методов может составить наиболее эффективную систему восстановления.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветные и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно с группой и индивидуально после учебно-тренировочного занятия. ПМТ рекомендуется проводить, начиная с тренировочного этапа подготовки, в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных занятий.

### **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, начиная со второго года.
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный 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 году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конькобежный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, 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 и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Приложение 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«конькобежный спорт», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. №995

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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 в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не менее		не менее	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		не менее		не менее	
			130	120	140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			480	470	500	490
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3.	Бег на 2000 м	мин,с	без учёта времени		без учёта времени	

Приложение 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«конькобежный спорт», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. №995

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5.5	5.8
1.2.	Бег на 60 м	с	не менее	
			10.4	10.9
1.3.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.4.	Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 3 000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Приложение 8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«конькобежный спорт», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. №995

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.3.	Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	11.40
2.2.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.50	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение 9  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«конькобежный спорт», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. №995

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	10,00
1.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			13,00	-
1.4.	Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15

1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на роликовых коньках 2 000 м	мин, с	не более	
			5,04	5,30
2.2.	Десятирный прыжок в длину с места	м	не менее	
			26	23
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

#### IV. Рабочая программа

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

*Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки*

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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 ранее 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 тактико-технических 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 1,5% 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 в скоростном беге на коньках чаще добиваются те спортсмены, которые имели предварительный стаж занятий в других видах спорта, развивавших скоростные качества, ловкость и выносливость.

#### *Психологическая подготовка.*

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций

и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

#### *Содержание и методика работы на тренировочном этапе*

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «конькобежный спорт»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

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 времени 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 разделения 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) этапы.

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.

Интенсивность упражнения обуславливает величину физиологических сдвигов в организме. По этому признаку все тренировочные нагрузки, применяемые в подготовке конькобежцев делят на пять тренировочных зон интенсивности:

I зона – аэробная компенсирующая, где скорость выполнения упражнения составляет 45-50 % от критической скорости. Основной метод тренировки – непрерывный, а длительность работы может достигать 3 часов.

II зона – тренирующая, со скоростью выполнения упражнения 51-75 % от критической скорости. Тренировки могут быть как непрерывными, так и прерывистыми с общим объемом работы до 1,5-2 часов.

III зона – смешанная тренирующая, с повышенной скоростью выполнения упражнений – 76-100 % от критической скорости. Основные методы тренировки – повторный, интервальный. Общий объем работы 60-80 мин.

IV зона – гликолитическая. Скорость выполнения упражнений – 100-115 % от критической. Основные методы: повторный, интервальный, с общим объемом такой работы до 50 мин.

V зона – креатинфосфатная. Скорость выполнения упражнения – максимальная. Основной метод работы – повторный.

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 – 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 0,1-0,2 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.

*Инструкторская и судейская практика.*

Инструкторская практика:

- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями;

- составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки;
  - участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.
- Судейская практика:*
- обязанности и права участников соревнований;
  - общие обязанности судей;
  - обязанности судей на старте, судей на финише, контролеров;
  - оформление места старта, финиша;
  - судейство соревнований по конькобежному спорту в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований;
  - выполнение обязанностей помощника судьи на старте и финише, контролера, помощника секретаря.

### *Содержание и методика работы на этапе совершенствования спортивного мастерства*

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренером должен выбираться оптимальный режим тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Важность этапа подготовки конькобежцев старшего возраста обусловлена тем, что начало периода приходится на зону первых больших успехов, а окончание – на зону оптимальных возможностей.

На этапе совершенствования спортивного мастерства наблюдается выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их все более специализированный характер и соразмерность развития дистанционной подготовленности многоборцев и спринтеров. На этом этапе в соревновательном периоде часто применяется повторный метод с мощностью работы со скоростью от критической до соревновательной.

Данный этап отличает существенное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок и их более специализированный характер. Увеличивается объем бега на развитие выносливости с использованием переменного метода, а для развития скоростно-силовых возможностей используются круговая форма организации тренировки и частично повторный метод.

Планирование тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства требует четкой постановки цели и задач для каждого тренировочного года. Это относится, прежде всего, к объему и интенсивности тренировочной работы. Для освоения нагрузок высокого объема и интенсивности, а также успешного подведения спортсменов к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование годичного тренировочного процесса осуществляется по традиционной форме (однопиковое планирование), так и по типу двух- и трехциклового планирования в течение календарного года.

Двухцикловое планирование заключается в том, чтобы последующий период подготовки (2-й цикл) начинался с более высокого уровня состояния работоспособности. При таком планировании повышается устойчивость организма к воздействию тренировочных нагрузок специально-подготовительного и соревновательного этапов. Развитие специальной выносливости на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах является основой для дальнейшего развития важнейших качеств – быстроты и скоростной выносливости.

Планирование тренировочных нагрузок в первом макроцикле (май-сентябрь) годичной подготовки предусматривает уделение основного внимания 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. Интенсивность тренировочного процесса на

специально-подготовительном этапе (октябрь-декабрь) достигает более высокого уровня по сравнению с предыдущим макроциклом. Тренировочные нагрузки, применяемые на этом этапе, находятся преимущественно в III зоне интенсивности с подключением нагрузок IV и V зон. 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 необходимо выделять вспомогательные и основные соревнования.

Двухцикловой вариант планирования годичного цикла подготовки более эффективен, чем традиционный, у тех спортсменов, которые имеют значительный спортивный стаж (6-7 лет) и спортивную квалификацию – КМС – МС.

Подготовку по традиционной форме с одноцикловым построением круглогодичной тренировки и длительным подготовительным периодом целесообразно планировать со спортсменами не имеющими многолетнего тренировочного стажа. Наиболее эффективной формой построения тренировки для спортсменов этой группы является комплексная форма. Комплексная форма предусматривает одновременное (в рамках одного тренировочного занятия или микроцикла), или параллельное (на более длительных этапах подготовки) решение тренировочных задач. При этом используются нагрузки с различным воздействием на организм.

Форма построения тренировки по временному признаку предусматривает рациональный способ организации тренировки в рамках конкретного времени, обусловленного календарем соревнований, построением тренировки в период между разными по значимости стартами. Локальные тренировочные задачи решаются путем последовательного применения микроциклов с различным тренирующим воздействием на спортсмена.

По целевой направленности различают несколько видов микроциклов. *Общеразвивающие* микроциклы применяются для переключения от специфической работы к неспецифической с целью профилактики переутомления и повышения уровня подготовленности. Эти микроциклы включают в себя разнообразные средства, нацеленные на поддержание и развитие общей выносливости, силы, быстроты, скоростных качеств, гибкости, ловкости.

*Специально-развивающие* микроциклы применяются для повышения уровня специальной подготовленности. В таких микроциклах моделируются те или иные стороны соревновательной деятельности.

*Поддерживающие* микроциклы используются для сохранения специальной работоспособности конькобежцев на определенном уровне.

В *реализационных* микроциклах моделируется соревновательная деятельность в тех случаях, когда длительное время нет соревнований. Цель этих микроциклов – повысить уровень готовности в предсоревновательном периоде, а также поверить ход подготовки.

Подводящие микроциклы применяются в системе непосредственной подготовки к соревнованиям.

*Реабилитационные* микроциклы, цель которых восстановление работоспособности. Восстановительные микроциклы применяются после напряженных тренировок для активизации процессов восстановления. Такие микроциклы включают в себя физические упражнения малой интенсивности, физиотерапевтические мероприятия, массаж и т.п.

Блоки тренировочных заданий по развитию физических качеств конькобежцев включают в себя набор комплексов физических упражнений, подвижных и спортивных игр. Каждый блок на развитие того или иного физического качества содержит ряд тренировочных заданий с использованием различных средств, методов тренировки, с индивидуальным дозированием интенсивности нагрузки и отдыха.

Воспитание квалифицированных спортсменов требует планомерного роста интенсивности тренировочного процесса за время прохождения спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства. Для эффективного воздействия тренировочными нагрузками на энергетические показатели, определяемые мощностью

преобразования энергии, емкости, связанной с запасами энергетических веществ в организме, и эффективностью их использования, необходимо определить оптимальные тренировочные режимы. Выполнение запланированных результатов возможно за счет высоких показателей анаэробной подготовленности, которые значительно превышают модельные, если сравнивать их с критической скоростью. О реальности запланированных достижений можно судить по результатам сравнения с модельными характеристиками соревновательной деятельности для данных условий, а также по результатам сравнительного анализа достижений прошлого сезона.

### *Инструкторская и судейская практика*

Инструкторская практика: - составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями;

- составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для тренировочных групп 1-2-го года обучения;
- участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2-го года обучения;

Судейская практика:

- участие в судействе соревнований;
- помощь в организации и проведении соревнований;
- выполнение обязанностей судьи, помощника секретаря, стажера технического судьи, помощника судей на старте и финише.

### *Этап высшего спортивного мастерства.*

Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Важным вопросом построения учебно-тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании учебно-тренировочных нагрузок различной направленности на учебно-тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

*Задачи и преимущественная направленность тренировки:*

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### *Методические принципы спортивной подготовки*

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки на этапах высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности; - целенаправленное применение в учебно-тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углубленная индивидуализация учебно-тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов учебно-тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в учебно-тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверх соревновательной напряженности; - единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция учебно-тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

#### *Техническая подготовка*

На этапе высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки конькобежца, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности конькобежца;
- обеспечение максимальной согласованности двигательной вегетативной функции, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.);
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе соревнований.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

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

#### *Инструкторская и судейская практика*

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах высшего спортивного мастерства согласно типичному 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, документации для работы спортивного отдела;
- проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах 3-5-го годов обучения и группах совершенствования спортивного мастерства;
- составление положения о соревнованиях, практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях разного уровня;
- организация и судейство соревнований по конькобежному спорту.

К основным средствам спортивной тренировки относятся упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Наиболее разнообразна группа общеподготовительных упражнений. В нее входят упражнения как совпадающие с избранным видом спорта, так и не совпадающие. Общеподготовительные упражнения способствуют всестороннему развитию спортсмена. Специально-подготовительные упражнения, в основном, совпадают по направленности с избранным видом спорта. Соревновательные упражнения являются основой для создания специфических условий избранного вида спорта.

Методы спортивной тренировки – это специальные способы организации тренировочных занятий, позволяющие развивать у спортсмена требуемые качества.

При подготовке конькобежцев применяются, в зависимости от решаемых задач, различные методы тренировки. Существуют два основных метода тренировки с непрерывными нагрузками с одной стороны, и варианты тренировки с прерывистыми нагрузками. Все остальные можно рассматривать, как разновидности двух указанных методов.

*Однократная непрерывная работа.* Сюда относятся методы длительной равномерной работы, переменной работы (фартлек, или игра скоростей) и однократной предельной работы (дистанционно-темповая тренировка, соревновательная работа). К формам прерывистой работы относятся многочисленные варианты повторных и интервальных методов тренировки. Каждый метод имеет свои особенности воздействия на организм, которые проявляются независимо от условий проведения тренировки. *Непрерывная длительная работа* больше способствует совершенствованию аэробных, чем анаэробных механизмов. Этот метод включает нагрузки малой и средней интенсивности, выполняемые длительное время. В результате развивается общая и специальная выносливость, которая составляет базу функциональных возможностей организма. Данный метод совершенствует функции кардио-респираторных систем организма, что создает предпосылки для выполнения больших объемов специфических нагрузок в избранном виде спорта.

*Переменный метод* предусматривает применение различных средств и упражнений, выполняемых с меняющейся в определенной последовательности мощностью работы. Цель метода в том, чтобы ставить организм в новые, все более сложные условия, предъявляя повышенные требования. Стимулируется повышение активности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируются резервные функции этих систем на более высоком

уровне, чем при использовании равномерной тренировочной работы. Для данного метода характерны изменения ритма, скорости, темпа, длительности работы и нагрузок в ходе тренировки. В основном метод используется для разнообразия стереотипных тренировок и улучшения скоростных качеств спортсмена. Методы непрерывной длительной работы подразделяются на множество вариантов, переменными величинами в которых являются скорость и продолжительность упражнения. Ниже в качестве примеров приведены наиболее характерные для тренировки конькобежцев разновидности.

*Длительная работа с малой интенсивностью.* Применение метода длительной работы с малой интенсивностью способствует улучшению аэробных возможностей. Для их совершенствования длина дистанции должна составлять у юных конькобежцев в группах начальной подготовки (свыше одного года) не менее 2800-3000 м.

*Метод длительной работы со средней интенсивностью* направлен на совершенствование аэробной мощности. При беге на коньках длина дистанции должна составлять у конькобежцев 8000-10000 м. При неспецифической форме работы с применением легкоатлетического бега, для развития аэробной мощности длина дистанции составляет 2800-3000 м у юных конькобежцев и 6500-7900 м у квалифицированных. Для совершенствования параметров аэробной емкости длина дистанции увеличивается соответственно до 5600-6000 м и 13000-15000 м.

*Длительная работа с повышенной интенсивностью* направлена на комплексное совершенствование анаэробного и аэробного механизмов энергетического обеспечения. Для развития мощности биоэнергетических источников при беге на коньках длина дистанции должна быть 2000 м для юных конькобежцев и 3500-4000 м для конькобежцев высокой квалификации. При использовании легкоатлетического бега для развития мощности энергоисточников длина дистанции составляет 800 м для юных спортсменов и 2000 м для спортсменов высокой квалификации. Для совершенствования параметров емкости дистанция должна составлять 1500 м для юных спортсменов и 4000 м для спортсменов высокой квалификации.

Скорость бега зависит как от индивидуальной подготовленности, так и внешних условий. Чтобы исключить влияние рельефа местности при неспецифической тренировке, следует проводить по равнине или на стадионе. Достоинством метода длительной работы с повышенной интенсивностью является совершенствование тех показателей выносливости, которые определяют интегральный уровень работоспособности. При этом улучшается согласованность функциональных систем и органов, необходимых для выполнения работы при дальнейшей интенсификации тренировочного процесса.

*Фартлек.* Бег с включением ускорений на различных отрезках принято называть фартлеком. Длина отрезков и величина ускорений в одном случае могут выбираться спортсменом по самочувствию (при отсутствии жесткого регламента), а в другом – регламентированы как по параметрам скорости и длине быстрых отрезков, так и по количеству повторений быстрого бега. Эти величины необходимо тщательно планировать, исходя из индивидуальной подготовленности. Основное физическое качество, которое развивается при использовании фартлека, это общая выносливость. Интенсивные формы проведения фартлека способствуют развитию специальной выносливости и скорости в зависимости от длины отрезков и их интенсивности, включенных в программу тренировки. Во время спусков и преодоления подъемов напряженная работа вызывает усиление анаэробных процессов в организме. Тренировочное воздействие этой формы нагрузки носит смешанный аэробно-анаэробный характер. В конькобежном спорте (в подготовительном периоде) спортсмены включают специфические упражнения в форме лавганга, имитационные и прыжковые упражнения.

*Интервальный метод.* Под интервальными понимаются те виды прерывистой работы, где основное тренирующее воздействие достигается в паузе отдыха. Определено, что наибольшее тренировочное воздействие на сердечную мышцу возникает с началом восстановительного периода. Эффект выражается в увеличении толщины сердечной

мышцы, в ее укреплении под воздействием интенсивного притока крови в период отдыха между упражнениями. Адаптация приводит как к возрастанию ударного объема, так и к увеличению минутного объема кровообращения. Интервальным называется лишь такой метод тренировки, при котором в паузах не происходит полного восстановления, а только уменьшается нагрузка в пределах планируемых значений частоты пульса. Результаты исследований показали, что для достижения эффекта достаточны нагрузки, при которых частота пульса повышается до 150-180 уд./мин. Паузы между повторениями должны продолжаться, пока пульс не снизится до 120-140 уд./мин. Наибольшая экономичность функционирования достигается во время отдыха, а не в период нагрузки. Интервальная работа может выполняться как при 3-6 повторениях, так и серийно с интервалом отдыха 3-4 мин.

Существует несколько разновидностей интервальной тренировки. Интервальный спринт – вид интервальной тренировки, который предусматривает выполнение упражнений длительностью от 4 до 20 секунд на максимальной скорости через небольшие интервалы отдыха (от 20 до 40 сек). В зависимости от избранных интервалов отдыха эта тренировка может носить алактатный или гликолитический анаэробный характер. Данная форма интервальной тренировки приводит к усилению анаэробных процессов в работающих мышцах, и стимулирует процессы аэробного обмена во время пауз отдыха. Каждое новое повторение нагрузки усиливает данный эффект. При больших объемах работы такой вид интервальной тренировки может привести к переутомлению. К недостаткам данного варианта можно отнести его монотонность, изолированное воздействие на работу мышц.

*Интервальная тренировка на длинных отрезках.* Принцип тренировки тот же, что в прежней разновидности, но длина отрезка увеличивается достаточно существенно. В беге на коньках она составляет 1000-1200 м, а в легкоатлетическом беге – до 500-700 м. Тренировка на длинных отрезках оказывает более разностороннее воздействие на организм, чем на коротких.

*Дистанционно-темповый метод* применяется в целях подготовки и контроля работоспособности конькобежца на дистанциях конькобежного многоборья и непосредственного участия в соревнованиях (соревновательный метод). Этот вид тренировки направлен по преимуществу на увеличение анаэробных возможностей спортсмена. Характер физиологического воздействия зависит от длины дистанции и скорости ее преодоления. Соревновательный метод, как и соревнования, рассматриваются как средство для развития тренированности и как процесс проверки подготовленности в целом к предстоящим соревнованиям.

*К прерывистым методам*, как ранее отмечалось, относятся разновидности повторных и интервальных тренировок. Специфическим для данной формы является разделение всей работы на отдельные части, выполняемые через интервалы отдыха. Повторный метод предусматривает применение тренирующих средств с неизменной нагрузкой, причем интенсивность нагрузки близка к максимальной. Спортсмен повторяет соответствующие упражнения несколько раз. В различных вариантах данного метода при повторениях упражнения нагрузка не меняется, но варьируется длительность интервалов отдыха между повторениями.

*Повторно-темповый метод* предусматривает преодоление нескольких отрезков определенной длины, которые могут быть либо короче соревновательной дистанции, либо равны ей, либо длиннее ее. Скорость определяется планируемыми изменениями функционального состояния спортсмена. Интервал отдыха между отрезками должен быть достаточно продолжительным, чтобы обеспечить возможность восстановления перед следующим повторением упражнения. При данной форме тренировки тренирующее воздействие достигается вследствие многократного выполнения упражнения.

*Повторно-темповая тренировка* – это работа, где спортсмену приходится проявлять максимум волевых усилий для продолжения тренировки. Анаэробная направленность выполняемых тренировочных нагрузок определяет недостаточность восстановления за

время отдыха, поэтому число повторений упражнения обычно не превышает 3-5. Систематическое применение этого вида тренировки приводит к быстрому утомлению, поэтому он применяется, когда у спортсмена создана база общей выносливости. Тренировка используется для выработки чувства времени, скорости и темпа на соревновательной дистанции, ее применяют на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

*Методы силовой подготовки.* В конькобежном спорте для развития скоростно-силовых качеств используют разные упражнения, как собственно силовые, так и скоростно-силовые с акцентами на развитие взрывных способностей и силовой выносливости. Поэтому силовые упражнения подбираются в соответствии с режимами основной соревновательной деятельности и индивидуальными особенностями развития силовых качеств. В соревновательной деятельности конькобежца успех в значительной степени зависит от локальной мышечной силы и выносливости. Эти качества определяются мощностью сократительного аппарата мышечных волокон, количеством митохондрий на единицу массы мышечной ткани и активностью ключевых ферментов.

Для конькобежцев-стайеров необходимо включать в тренировку работу в изометрическом режиме. Это позволит разгрузить опорно-двигательный аппарат от ударных упражнений, характерных для динамического режима. Средствами развития силы могут служить общеподготовительные силовые упражнения с отягощениями в статическом и динамическом режимах. Такие упражнения предшествуют работе над силовой выносливостью и взрывной силой. Они выполняются в подготовительном периоде параллельно с тренировкой аэробной направленности.

Для развития взрывной силы конькобежцы используют упражнения, которые позволяют сохранить оптимальные скоростные характеристики движений. Сюда включаются упражнения «лавганг», многократные прыжки, прыжковые упражнения в подъем, стартовые ускорения с отягощением.

*Методами развития силовой выносливости* являются: повторный метод, непрерывно-переменный метод, круговая тренировка. В процессе работы упражнения выполняются в динамическом и статическом режимах, направленных на развитие основных групп мышц, обеспечивающих соревновательную деятельность. Силовые упражнения выполняются на тренажерах в изокинетическом (с высокой угловой скоростью) и динамическом режимах. Упражнения, моделирующие соревновательную деятельность, в подготовительном периоде проводят в переменных условиях, чередуя различные отягощения, торможение, передвижение прыжками в подъем. Темп движений достаточно близок по характеру соревновательной деятельности, но при прыжках в подъем он определяется углом наклона местности.

При развитии силовой выносливости возможен широкий диапазон отягощений. Конькобежцы, в связи со спецификой вида спорта и видом упражнения, применяют отягощения в пределах 40-95 % от максимальных величин. При проведении тренировок скоростно-силовой направленности, особенно с молодым контингентом, следует проявлять осторожность, поскольку такие упражнения предъявляют высокие требования к вегетативным системам организма, они существенно активизируют анаэробные процессы в организме спортсменов. Они должны выполняться в режимах, которые моделируют диапазон соревновательных дистанций.

*Комбинированные и ситуационные методы.* К данным методам относятся комбинированный, круговой и ситуационный методы тренировки, особенность которых состоит в комбинированном воздействии на различные стороны подготовленности спортсменов. Комбинированный метод тренировки характеризуется применением различных средств с учетом последовательности реализации отдельных видов работ и нагрузок. Например, отрицательный тренировочный эффект наблюдается, если во время тренировки вначале выполняются упражнения на развитие силы, а затем – на совершенствование техники, или вначале упражнения на выносливость, затем – на быстроту. Положительный эффект наблюдается в тех случаях, когда упражнения,

способствующие развитию координации или скоростных качеств, предшествуют упражнениям на развитие выносливости и силы.

*Круговой метод* по условиям проведения отличается тем, что все участники тренировки по очереди повторяют определенные упражнения, объединенные в один комплекс и распределенные по заданной схеме. Многократно повторяются заданные упражнения, преимущественно простые по структуре, или ранее разученные. Число повторений упражнений каждого вида назначается в единицу времени, чаще за одну минуту. Круговой метод тренировки используется в различных вариантах и применяется в основном в группах спортсменов младшего возраста для повышения эмоциональности занятий.

*Ситуационный метод* применяется в тех случаях, когда тренировка происходит в условиях, приближенных к соревновательным. Чем ближе имитация соревнования ко времени его проведения, тем больше эффект ситуационной тренировки. На тренировках следует полностью имитировать условия состязаний, принимая при этом во внимание общую обстановку на соревнованиях, климатические условия, действия соперников и зрителей.

#### *Физическая подготовка*

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена. К этим качествам относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности.

Физическая подготовка связана с выполнением больших нагрузок непосредственно воздействующих на морфофункциональные свойства организма спортсмена.

Различают две разновидности физической подготовки: общую и специальную. *Общая физическая подготовка* спортсмена направлена на разностороннее развитие

физических качеств. Этот вид подготовки особенно важен на первых тренировочных годах, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

*Специальная физическая подготовка* спортсмена направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень развития способностей.

#### *Техническая подготовка*

Техническая подготовка направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков в избранном виде спорта. Многократное повторение одних и тех же движений, приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов.

Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена.

Специальная техническая подготовка направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена. Для спортсменов разной квалификации существуют достаточно точные критерии оценки специальной технической подготовленности.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно разделить на две основные стадии:

1. Стадию «базовой» технической подготовки;
2. Стадию углубленного технического совершенствования.

#### *Методика формирования техники*

При формировании нового двигательного навыка можно выделить несколько этапов:

- а) разучивание технического приема в расчлененном виде, то есть выполнение упражнения по частям;
- б) выполнение приема целиком, но в упрощенных условиях;
- в) закрепление или стабилизация навыка. Это достигается многократным повторением упражнения в различных вариантах;
- г) выполнение приема в реальных и в усложненных условиях. Это способствует

формированию такого важного для технической подготовки качества, как «помехоустойчивость»;

д) окончательное формирование навыка происходит после закрепления этого двигательного действия в соревновательных условиях.

Особое внимание в технической подготовке необходимо уделять устранению ошибок. Нередко спортсмен с первой же попытки неправильно выполнив действие, вновь

и вновь пытается его повторить, стараясь устранить ошибку. Но вновь и вновь выполняет его неправильно, и тем самым закрепляет эту ошибку, создавая неправильный динамический стереотип. Поэтому необходимо сначала найти ошибку, устранить ее и только потом, многократно повторяя движение, закреплять его. Для нахождения ошибки необходимо научиться выполнять это движение по частям, лучше со зрительным контролем. Также необходимо научиться выполнять технический прием мысленно, этот метод подготовки называется «идеомоторной тренировкой».

#### *Тактическая подготовка*

Спортивная тактика – это искусство ведения спортивной борьбы. Можно выделить индивидуальную тактику и командную тактику. Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления. Для этого тренер может использовать анализ и разбор деятельности спортсмена: отдельных тренировочных занятий и их циклов, участия в соревнованиях. Необходимо привлекать спортсмена к планированию тренировочного процесса, разработке недельных, месячных, годичных и многолетних циклов подготовки.

Совершенствование тактического мастерства, во многом обусловлено технической подготовленностью спортсмена. Как бы четко ни разрабатывал спортсмен тактический план действий, он не будет реализован без владения соответствующими техническими навыками, без соответствующего развития физических и психических качеств.

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена:

- способность формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнования;
- умение составлять тактический план с конкретным перечнем задач и предполагаемых способов их решения;
- способность объективно оценивать свои физические, технические, психологические и функциональные возможности, а также учитывать потенциальные возможности соперника;
- способность находить новые тактико-технические решения при изменении внешних условий;
- способность анализировать свои ошибки.

#### *Психологическая подготовка*

Целью психологической подготовки является формирование значимых для спорта свойств личности и психических качеств спортсмена. Различают три вида психологической подготовки: общую подготовку, специальную подготовку к соревнованию и подготовку к выполнению конкретного двигательного действия.

Общая психологическая подготовка направлена на совершенствование психических функций и умений спортсмена. Этот вид психологической подготовки спортсмена обеспечивается в основном за счет выполнения им спортивного режима (регулярных тренировок, ограничений в питании и отдыхе), а также за счет выполнения повышенных психических нагрузок, являющихся обязательным атрибутом любого вида спорта.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям направлена на создание у спортсмена состояния «боевой готовности» к определенному сроку (к старту, к конкретному восхождению). Этот вид психологической подготовки обеспечивается большим набором средств и методов. Каждое физическое упражнение и каждый вид подготовки имеет свою величину «психической напряженности».

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает волевая подготовка. При данной подготовке происходит воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях. Также предусматривается совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, обучение приемам саморегуляции неблагоприятных состояний.

Таким образом, волевая подготовка направлена на формирование у спортсмена таких волевых качеств, как: решительность, смелость, воля к победе, терпение, настойчивость и др. Волевая подготовка связана с преодолением трудностей. Формирование волевых качеств зависит от того, какие трудности в своей деятельности преодолевает спортсмен.

Воспитание психических качеств, отвечающих требованиям конькобежного спорта, формирование конкретных мотивационных основ и установок на достижение, регулирование эмоционально-волевых проявлений в процессе тренировки и соревнований – конкретные задачи психологической подготовки, решаемые тренером и спортсменом.

В спорте особую роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата в процессе подготовки и на соревнованиях. Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям в тренировочных группах должна предусматривать: создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение лучшего результата; совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предполагаемыми условиями соревнований; создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями.

#### *Функциональная подготовка*

Функциональная подготовка направлена на развитие функциональных возможностей организма спортсмена и совершенствование деятельности различных систем (дыхания, кровообращения, мышечной системы и др.).

В ходе нее спортсмен повышает физические, биохимические, физиологические, морфологические и другие резервы организма.

Функциональная подготовка входит составным элементом во все ранее рассмотренные виды подготовки. И физическая подготовка, и техническая, и психологическая опираются на развитие функциональных возможностей организма спортсмена. Хотя все виды подготовки тесно связаны между собой, функциональную подготовку, на наш взгляд, следует выделить как самостоятельный вид подготовки, по нескольким причинам: во-первых, функциональные возможности спортсмена необходимо уметь измерять и планировать их развитие; во-вторых, функциональная подготовка во многом определяет успешность работы спортсмена на соревнованиях.

Существует целый ряд методов функциональной подготовки. В основном это те же методы, которые используются в других видах подготовки. Но существует ряд специальных методов. К ним можно отнести различные методы подготовки в измененных условиях внешней среды (в условиях высокогорья, в барокамере, использование бани), методы подготовки на фоне критических состояний организма спортсмена (в условиях голода, переохлаждения, повышенной опасности, во время конфликтов и т.п.).

Функциональная подготовленность спортсмена не всегда может быть определена по внешним признакам как, например, физическая. Нередко внешне сложенный не атлетично спортсмен может демонстрировать огромные функциональные возможности, и наоборот не

редки случаи, когда атлет с огромной мышечной массой демонстрирует очень слабые функциональные возможности. В соревновательных условиях преимущество имеет спортсмен, обладающий большей выносливостью, а не атлетическим телосложением. Выносливость же определить внешне по морфологическим признакам спортсмена бывает очень сложно.

### *Восстановительные средства и мероприятия*

Многолетняя подготовка конькобежцев связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, при этом специфика восстановления зависит от характера, объема и интенсивности нагрузок, режима тренировок, состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных конькобежцев. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в тренировочном процессе зависит эффективность всего тренировочного процесса.

*Средства восстановления подразделяются на:*

- *Педагогические.*

1.1. рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов;

1.2. построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия;

1.3. планирование тренировок в условиях среднегорья, высокогорья;

1.4. использование специализированных приборов и оборудования, позволяющих полнее раскрыть функциональные возможности спортсмена, превзойти ранее достигнутые уровни проявления двигательных качеств.

2. *Гигиенические.*

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

3. *Медико-биологические средства восстановления включают в себя:*

3.1. правильную оценку и учет состояния здоровья;

3.2. информацию о текущем функциональном состоянии;

3.3. рациональное питание с использованием препаратов и продукты повышенной биологической ценности;

3.4. использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля (исключая запрещенные);

3.5. использование среднегорья, климатотерапии, санаторно-курортных методов.

4. *Психологические.*

Применяют различные приемы воздействия на организм спортсмена через психическую сферу – психогигиена, психопрофилактика, психотерапия. Перечисленные приемы носят сугубо индивидуальный характер. Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности, психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

К психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка и их модификации – психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видеопсихологическое воздействие и др.

Психорегулирующая тренировка основана на регуляции психологического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия спортсмена на функции своего организма посредством слова.

Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма спортсмена и ускорение восстановительных процессов. Занятия должны проводиться специалистом, хорошо знающим психологию и психотерапию.

Существенное влияние на скорость протекания процессов восстановления между тяжелыми тренировками, между комплексами тренировочных упражнений в отдельных занятиях, а также между стартами в условиях соревнований оказывает внушенный сон-отдых. Использование данного мероприятия в тренировочном процессе позволяет увеличить объем выполненной работы.

При необходимости быстрого восстановления сил в случае переутомления часто прибегают к помощи гипнотического внушения: в ряде случаев оно является наиболее действенным, а иногда и единственным способом ускорения снижения явлений переутомления и перенапряжения.

#### *5. Фармакологические.*

Высокая интенсивность физических и психоэмоциональных нагрузок обуславливает повышенную потребность в витаминах. В конькобежном спорте этому способствует и то, что значительная часть тренировочной работы приходится на зимнее время. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, рекомендуется проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма спортсмена витаминами. В течение 5-7 дней спортсмены дополнительно ежедневно получают по 4-5 штук поливитаминного драже.

При выполнении физических нагрузок происходят значительные сдвиги в минеральном обмене организма, что и определяет повышенную потребность в некоторых минеральных веществах: фосфор, кальций, магний, калий, натрий и железо.

#### *6. Физиотерапевтические*

6.1. электропроцедуры – применение постоянных и переменных токов различной частоты. Под влиянием постоянного тока происходит расширение капилляров тканей, улучшается кровоснабжение тканей и органов, что способствует быстрейшему выводу из тканей продуктов распада и доставки кислорода и питательных веществ. Постоянный ток оказывает значительное влияние на функциональное состояние периферической и центральной нервной систем;

6.2. электросон – применение импульсного тока низкой частоты и малой силы. Данный метод снимает эмоциональное напряжение, утомление, нормализует рефлекторные процессы и вегетативные функции организма;

6.3. виброванна – может оказывать как возбуждающее действие, так и седативное. При применении данного метода необходим индивидуальный подход;

6.4. аэроионизация – искусственное насыщение воздуха ионами отрицательного заряда, которые способствуют лучшему усвоению кислорода тканями организма, ускорению обменных процессов, снижению усталости;

6.5. электропунктура – электрическое воздействие на биологически активные точки, что повышает защитные свойства организма, оказывает нормализующее действие на тонус мышц, снимает утомление и боль;

6.6. ультразвук – оказывает на организм спортсмена физико-химическое и слабое тепловое действие. Ультразвук усиливает окислительно-восстановительные процессы в тканях, способствует повышению болеутоляющего воздействия;

6.7. световое облучение – применение инфракрасных и ультрафиолетовых лучей. Физиологическое действие инфракрасных лучей основано на их тепловом эффекте, что влияет на усиление кровообращения и улучшение питания тканей. Применение ультрафиолетовых лучей способствует улучшению процессов восстановления.

К эффективным средствам повышения или восстановления работоспособности перед

повторной или двухразовой тренировкой следует отнести парную баню в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды не выше +12-15°C). При длительности перерывов между тренировками свыше 12-16 часов рекомендуются парная баня и душ (ванна) с температурой около +36-37°C.

Контрастный душ в течение 5-7 мин также может стать простым средством восстановления в процессе тренировки при следующей методике применения: 1 минута подается горячая вода (+37-38°C), затем 5-10 секунд – холодная (+12-15°C) и т.д.

#### 7. Применение массажа.

Восстановительный массаж применяется с целью снятия утомления. При двухразовых тренировочных занятиях вначале проводится вибрационный (низкочастотный) восстановительный массаж 10-15 мин (после первой тренировки), а затем – ручной восстановительный массаж 30-45 мин (после второй тренировки). Если нет вибрационного аппарата, то проводится ручной массаж спустя 1-2 часа после первой тренировки.

После соревнований восстановительный массаж применяется спустя 24 часа после их окончания. Осуществляется щадящий массаж, т.к. мышцы в это время очень чувствительны к различным механическим раздражениям.

Вибрационный (низкочастотный) массаж, выполняемый специальными аппаратами (вибраторами), применяется спустя 30-60 мин после тренировки и длится 15-25 мин.

Предварительный (мобилизационный) массаж проводится с разогревающими мазями за 30-40 мин до соревнований и длится 10-20 мин. Используют следующие приемы: поглаживание, неглубокое разминание, вибрацию.

Реабилитационный массаж применяется после травм и заболеваний. Задача массажа – повысить уровень функционального состояния спортсмена, тонус мышц. Массаж продолжается 10-15 мин.

Гидромассаж включает в себя подводный массаж водяной струей под высоким давлением. Спортсмен погружается в ванну с температурой воды +37-38°C и в течение 5 мин отдыхает. Затем струей воды (давление 3-4 атм) массируются конечности, а далее – туловище и область живота (давление 1,0-1,5 атм). Массаж области сердца и половых органов исключается.

Спортивный массаж у женщин имеет свои особенности. В дни, предшествующие менструации, сокращается продолжительность массажа до 20 мин, противопоказан массаж живота. Спустя 1-2 дня после окончания цикла длительность сеанса постепенно возрастает до 35-40 мин. У женщин не массируются молочные железы.

## 15. Учебно-тематический план.

### 15.1. Этап начальной подготовки

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈120/180		
История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания

			трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

#### 15.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в	Сроки проведения	Краткое содержание
----------------------------------	-----------------	------------------	--------------------

	год (минут)		
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для

виду спорта			вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

### 15.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по лыжным гонкам.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка.	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты –

			специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

#### 15.4. Этап высшего спортивного мастерства

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 600		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях
Социальные функции	≈ 120	октябрь	Специфические социальные

спорта			функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические

		процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

### **16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт» основаны на особенностях вида спорта «конькобежный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «конькобежный спорт» по которым осуществляется спортивная подготовка.

16.2. 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.

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **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 тренажёрного зала;  
 -наличие раздевалок, душевых;  
 -наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), 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 N 61238).

Приложение 10  
 к федеральному стандарту спортивной  
 подготовки по виду спорта  
 «конькобежный спорт», утвержденному приказом  
 Минспорта России  
 от «16» ноября 2022 г. №995

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для  
 прохождения спортивной подготовки**

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ведро для воды пластиковое (7-8 л)	штук	2
2	Доска имитационная для конькобежно-го спорта	штук	5
3	Диск балансировочный	штук	3
4	Доска информационная	штук	2
5	Жилет -утяжелитель	штук	6
6	Камень двусторонний 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	Патроны 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 своём названии слова и словосочетания «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000м»			

19	Ключ для за-мены пружин на конькобежных коньках системы «кляп»	штук	1
20	Лезвия бего-вые для конь-кобежного спорта	пар	12
21	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	1
22	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95x100 мм, 95x115 мм, 95x125 ммразных цветов)	комплект	3
23	Пружина для конькобежных коньков системы «кляп»	штук	10
24	Ручное табло для показания времени круга	штук	1
25	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	3
26	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слово «шорт-трек»			
27	Велосипед спортивный	штук	2
28	Велосипедный станок	штук	2
29	Камера велосипедная	штук	4
30	Ключи гаечные комбинированные	комплект	2
31	Ключи шестигранные метрические	комплект	2
32	Коврик гимнастический	штук	5
33	Колесо роликовое запасное	штук	40
34	Колокол судейский	штук	1
35	Конус спортивный (20-25 см)	штук	10
36	Лезвия для шорт-трека	пар	12
37	Лейка пластиковая (7-8 л)	штук	2
38	Лестница координационная	штук	3
39	Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека	комплект	1
40	Маты безопасности	комплект	1
41	Мяч баскетбольный	штук	2
42	Мяч волейбольный	штук	2
43	Мяч футбольный	штук	2
44	Напальчники для шорт-трека	комплект	12
45	Нашлемники с номерами	комплект	1
46	Огнетушитель углекислотный	штук	2
47	Пояс штангиста	штук	3
48	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	5
49	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
50	Секундометр электронный (до 0,01 с)	штук	3
51	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	1

52	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	3
53	Станок для прокатки лезвий	штук	1
54	Стойки для репления лезвий с измененной геометрией	комплект	4
55	Счётчик кругов электронный	штук	1
56	Шпатель металлический	штук	2
57	Эспандер-лента спортивная	штук	5

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своём названии слова и словосочетания «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000м»											
1	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
2	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
3	Камень двухсторонний для заточки	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
4	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
6	Ключ для замены пружин на коньках	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	2	5
7	Ключ шестигранный 4 мм для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	5	2	5	2	5

8	Лезвии беговые для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
9	Пружина для конькобежных коньков системы «клап»	штук	на обучающегося	-	-	-	-	4	1	8	1
10	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
Для спортивных дисциплин, содержащих слово «шорт-трек»											
11	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
12	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
13	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	3	2	2
14	Камень для полировки и лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
15	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
16	Лезвии для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
17	Напальчники для шорт-трека	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	2
18	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5

Приложение 11  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«конькобежный спорт», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. №995

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Шнурки для конькобежных ботинок	пар	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своём названии слова и словосочетания «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000м»			
1	Ботинки для конькобежного спорта	пар	12
2	Защита голени	пар	12
3	Защита шеи	штук	12
4	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	12
5	Перчатки непрорезаемые	пар	12
6	Шлем	штук	12
Для спортивных дисциплин, содержащих 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

### 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)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшегопортивного мастерства	
				До года		Свыше года							
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своём названии слова и словосочетания «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000м»													
1	Ботинки беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2
22	Защита голени	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Защита шеи	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
4	Защита манжеты области лодыжек	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2
5	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1	2	1
6	Комбинезон с защитой	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
7	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1
8	Перчатки непрорезаемые	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2

9	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
10	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	1	2
11	Шлем велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	4	1	3
12	Штангетки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слово «шорт-трек»													
1	Ботинки для шорк-трека	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2
2	Защита голени для шорк-трека	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	2	3
3	Защита шеи для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	2	2	2
4	Защита манжеты области лодыжек	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	2	3	2	2
5	Комбинезон для шорк-трека	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2	2	1
6	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1
7	Перчатки непрорезаемые для шорк-трека	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	2	2	2	1

8	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
9	Шлем велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	4	1	3
10	Шлем для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	4	1	3	1	2
11	Штангетки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. 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 «лыжные гонки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

18.2. Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, допускается привлечение соответствующих специалистов.

18.3. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников 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 «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>1</sup>, 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.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### Список литературных источников

1. Теория и методика физической культуры и спорта/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов - Издательский центр "Академия", 2014.
2. Авдеева Т.Г. Виноградова М.В., Шестакова В.Н. Спортивная медицина у детей и подростков. – ГЭОТАР-Медиа, 2020.
3. Безуглов Э.Н., Ачкасов Е.Е. Основы антидопингового обеспечения спорта – Спорт, 2019.
4. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2017.
5. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. –Киев: Олимпийская литература, 2018.
6. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 2017.
7. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
8. Мясинченко Е.Б. Селуянов В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта.
9. Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СПб, 2015
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Издательство Астрель, 2017.

11. Поварницын АЛ. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
12. Подарь, К. Г., Степаненко Конькобежный спорт в ДЮСШ.
13. Половцев В.Г., Панов Г.М. Юный конькобежец. М., «Физкультура и спорт», 1977 – 182 с.
14. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
15. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. - М. 2017.
16. Хенк Гемсер и др. Руководство по скоростному бегу на коньках. 1999. – 2016

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Союз конькобежцев России (<https://www.russkating.ru/>)

Приложение №1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «конькобежный спорт»,  
утвержденной  
Приказом МБУ ДО «СШОР»  
от 04 мая 2023 года №87-д

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		
		Первый год	Второй год	Третий год
		Недельная нагрузка в часах		
		4,5	6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	2	2
		Наполняемость групп (человек)		
		от 12	от 12	от 12
1.	Общая физическая подготовка	142	134	175
2.	Специальная физическая подготовка	42	98	145
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	8	12
4.	Техническая подготовка	38	64	72
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	6
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	6
Общее количество часов в год:		234	312	416

Приложение №2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «конькобежный спорт»,  
утвержденной  
Приказом МБУ ДО «СШОР»  
от 04 мая 2023 года № 87-д

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

№ п/п	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		Первый год	Второй и третий год	Четвертый год	Пятый год
		Недельная нагрузка в часах			
		10	12 - 14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		от 10	от 10	от 10	от 10
1.	Общая физическая подготовка	210	240 – 246	270	280
2.	Специальная физическая подготовка	148	180 – 232	270	280
3.	Участие в спортивных соревнованиях	18	20 – 25	28	36
4.	Техническая подготовка	108	132 – 142	168	196
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	20– 36	42	72
6.	Инструкторская и судейская практика	12	24 – 36	40	52
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8 – 11	14	20
Общее количество часов в год:		520	624 - 728	832	936

Приложение №3  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «конькобежный спорт»,  
утвержденной  
Приказом МБУ ДО «СШОР»  
от 04 мая 2023 года №87-д

Годовой учебно-тренировочный план этапа спортивного совершенствования мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Этап спортивного совершенствования мастерства	
		Недельная нагрузка в часах	
		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	
		Наполняемость групп (человек)	
		от 4	
1.	Общая физическая подготовка	208	
2.	Специальная физическая подготовка	346	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	52	
4.	Техническая подготовка	254	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	96	
6.	Инструкторская и судейская практика	56	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	28	
Общее количество часов в год:		1040	

Приложение №4  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «конькобежный спорт»,  
утвержденной  
Приказом МБУ ДО «СШОР»  
от 04 мая 2023 года №87-д

Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Этап высшего спортивного мастерства	
		Недельная нагрузка в часах	
		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	
		Наполняемость групп (человек)	
		от 1	
1.	Общая физическая подготовка	220	
2.	Специальная физическая подготовка	624	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	51	
4.	Техническая подготовка	230	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	87	
6.	Инструкторская и судейская практика	14	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	
Общее количество часов в год:		1248	

Приложение №5  
к дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки по виду  
спорта «конькобежный спорт»,  
утвержденной  
Приказом МБУ ДО «СШОР»  
от 04 мая 2023 года №87-д

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта (эстафеты, веселые старты), в рамках которых предусмотрено формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование	В течение года

		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).	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия): мероприятия, посвященные Дню народного единства, мероприятия, посвященные Дню Победы. - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (Спорт против террора, День физкультурника, День города и др.).	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
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	В течение года

		спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.	<b>Воспитание дисциплины и бережливости</b>	Воспитание у обучающихся бережного отношения к общественной собственности, спортивному инвентарю.	

Приложение №6  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «конькобежный  
спорт», утвержденной  
Приказом МБУ ДО «СШОР»  
от 04 мая 2023 года №87-д

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	в течение года	1. Рассказать обучающимся, что такое допинг. 2. Теоретическое занятие для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов в этом вопросе. Ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. 3. С целью определения уровня осведомленности спортсменов в вопросах допинга
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Изучение антидопинговых правил российского спорта в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом. 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА. 3. Ознакомление родителей действующими антидопинговыми правилами.	в течение года  1 раз в год  в течение года	1. Ознакомить обучающихся с антидопинговыми правилами российского спорта и Всемирного антидопингового кодекса. 2. Прохождение онлайн курса – как неотъемлемой часть системы антидопингового образования. 3. Проводить беседы с родителями, раздавать памятки для родителей.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Изучение антидопинговых правил российского спорта в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом. 2. Антидопинговая стратегия	в течение года  в течение года	1. Лекция для обучающихся, имеющих звание кандидата в мастера спорта и мастера спорта о допинге. 2. Объяснить спортсменам, что всероссийская федерация плавания ставит перед собой цель добиться

	<p>Всероссийской федерации плавания.</p> <p>3.Онлайн обучение на сайте РУСАДА.</p> <p>4.«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».</p>	<p>1 раз в год</p> <p>в течение года</p>	<p>не использования спортсменами-пловцами запрещенных препаратов и методов в своей спортивной карьере. А также нетерпимо относиться к фактам использования их другими спортсменами.</p> <p>3. Прохождение онлайн курса – как неотъемлемой часть системы антидопингового образования.</p> <p>4. Проводить беседы с родителями, раздавать памятки для родителей.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Разработчики программы:

инструктор-методист

Е.В. Цыплакова

тренер-преподаватель:

Е.Д. Кочеткова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816902

Владелец Скачков Андрей Евстафьевич

Действителен с 04.07.2025 по 04.07.2026