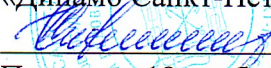


ПРИНЯТО  
Тренерским советом  
Санкт-Петербургского ГБПОУ  
«Академия ледовых видов спорта  
«Динамо Санкт-Петербург»  
Протокол от 18 ноября 2024 года № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Санкт-Петербургского ГБПОУ  
«Академия ледовых видов спорта  
«Динамо Санкт-Петербург»  
 Н.В. Скарлыгина  
Приказ от 18 ноября 2024 года № 629-с



**Дополнительная общеразвивающая программа в области  
физической культуры и спорта  
(спортивно-оздоровительный этап)  
по виду спорта «Конькобежный спорт»**

**Программа разработана** с учетом базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «конькобежный спорт» утвержденных распоряжением комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р

**Срок освоения:**

Стартовый уровень – до 3 лет

Базовый уровень – 3 года

Продвинутый уровень – 8 лет

**Возраст обучающихся**

Стартовый уровень – 7-10 лет

Базовый уровень – 9-14 лет

Продвинутый уровень – 12-21 лет

**Разработчики:**

Инструктор-методист

Лебедева Е.С.

Инструктор-методист,

тренер-преподаватель

Лужбина Е.В.

Санкт-Петербург

2024

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «Конькобежный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Конькобежный спорт».

Программа разработана в соответствии с распоряжением Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» и базовым требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «Конькобежный спорт», утвержденными распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р (далее – базовые требования), с учетом:

приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012г. № 273-ФЗ; Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Концепции развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (в редакции от 15.05.2023 г.);

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;

Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

Программа рассчитана на обучающихся 7-10 лет на стартовом уровне, 9-14 лет на базовом уровне, 12-21 лет на продвинутом уровне, зачисленных на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности для освоения Программы, за счет средств бюджета Санкт-Петербурга. Количественный состав учебной группы стартового уровня – 15-25 обучающихся, базового уровня – 12-24 обучающихся, продвинутого уровня – 10-20 обучающихся.

Учебные группы могут быть смешанными, разновозрастными.

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовывать свой потенциал в условиях современного общества.

Данная Программа педагогически целесообразна, т.к. конькобежный спорт является популярным видом спорта среди молодежи, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Конькобежный спорт оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

На занятиях конькобежным спортом дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координация, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей конькобежному спорту оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Данная программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям по конькобежному спорту, подготовку к участию в соревнованиях по конькобежному спорту, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

**Отличительной особенностью** Программы является обеспечение правильного подхода к обучению и воспитанию детей с учётом их возможностей, уважения их интересов, дает возможность учащимся раскрыть и усовершенствовать свои физические способности.

**Новизна Программы** заключается в том, что она опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, в создании предпосылок для самовоспитания личностных качеств в разновозрастном коллективе и определении наиболее перспективных и нацеленных на результат обучающихся.

Продолжительность уровней подготовки, возрастные границы лиц, для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт» регламентированы базовыми требованиями по виду спорта «Конькобежный спорт».

**Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»**

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	до 3	7	10	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	9	14	12 - 24
Продвинутый уровень	1 - 8	12	21	10 - 20

Для зачисления на уровень подготовки, поступающий на обучение по Программе, должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления или быть старше этого возраста.

Срок реализации и обучения на стартовом и базовом уровне составляет 3 года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимся результатов, соответствующих требованиям базового и продвинутого уровней.

Допускается зачисление лиц, прошедших обучение по аналогичным программам в других образовательных организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившим требования, необходимые для зачисления, установленные базовыми требованиями по виду спорта «Конькобежный спорт», и настоящей Программой с учетом сроков реализации Программы и возрастных границ лиц, проходящих обучение.

Возможно объединение групп (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения занятий в связи с выездом тренера-преподавателя

на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на уровнях подготовки, при соблюдении следующих условий:

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Требования к объему дополнительной общеразвивающей программы регламентированы базовыми требованиями по виду спорта «Конькобежный спорт».

### Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 728	до 936

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный год начинается 1-го июня.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

- на стартовом уровне - 2 часов;
- на базовом уровне - 3 часов;
- на продвинутом уровне - 4 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, начиная с продвинутого уровня.

**Цель Программы** - вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Образовательная деятельность по Программе направлена на:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих **задач**:

**образовательные:**

формирование и расширение знаний в области физической культуры, истории развития конькобежного спорта в России и за рубежом;

формирование общих представлений о конькобежном спорте, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии;

совершенствование техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;

совершенствование технических элементов и достижение спортивных результатов;

**воспитательные:**

формирование навыков спортивной этики, дисциплины, воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе;

воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование потребности ведения здорового образа жизни;

**развивающие:**

развитие основных физических качества обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма;

развитие самопознания личности, воспитание чувства самоуважения, формирование адекватной самооценки.

Программа призвана расширить теоретическую базу знаний образовательных областей: «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура» и осуществляет возможность для их практического применения.

**Основные принципы реализации программы:** В основу настоящей программы положены основополагающие принципы:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.

Физкультурные мероприятия должны вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнений должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичность и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные.

Принцип прочности знаний. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности в будущем.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

По итогам освоения Программы применительно к уровню подготовки лицу, проходящему обучение (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам реализации Программы:

**На стартовом уровне:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «конькобежный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

**На базовом уровне:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

**На продвинутом уровне:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

**Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися.** При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, посредством систематических занятий конькобежным спортом обучающиеся будут знать:

- о физической культуре и ее видах, возможностях и полезном влиянии на организм человека;
- историю развития конькобежного спорта в России и за рубежом о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии; о видах общеразвивающих и специальных физических упражнений и основах техники конькобежного спорта.

Будут уметь:

- применять на практике полученные теоретические знания в области техники конькобежного спорта и стремиться к достижению высоких спортивных результатов;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;

- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля;
- выстраивать позитивные межличностные отношения в коллективе;
- проявлять уважение к соперникам и адекватно оценивать свои поступки.

Будут владеть:

- основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- способами совершенствования своей волевой подготовленности;
- способами совершенствования технико-тактического мастерства.

В ходе обучения по Программе у обучающихся сформируются:

- личностные универсальные учебные действия:
- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
- адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- прогнозирование уровня усвоения;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез;
- проводить сравнение, классификацию по критериям.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению.

Бег на коньках — это вид физического упражнения, при выполнении которого человек передвигается по ледяной поверхности на специально изготовленных приспособлениях - коньках. Бег на коньках с небольшой скоростью с целью активного отдыха, укрепления здоровья, развлечения называют простым катанием.



Скоростной бег на коньках (конькобежный спорт) — это вид спортивного упражнения, при выполнении которого конькобежец стремится в условиях соревнования преодолеть регламентированную правилами дистанцию с максимально возможной для себя скоростью. При скоростном беге используют простые и специальные (беговые) коньки.

Соревнования и тренировки по скоростному бегу на коньках проводят на катках с размеченными замкнутыми двойными дорожками длиной 400 и 333,33 м. Допускается длина дорожки 250 или 125 м с одинарной разметкой.

Соревнования проводят как на отдельные дистанции, так и по многоборью, в программу которого включают 4 дистанции. По характеру соревнования делятся на личные, командные и лично-командные. На Олимпийских играх всего разыгрывается 12 комплектов наград.

Индивидуальные соревнования – участвует 2 спортсмена, которые бегут по внешней и внутренней дорожке, при этом каждый круг они меняются дорожками т.к. диаметр дорожек разный. Побеждает тот, кто прошел дистанцию за минимальное время.

Командная гонка – каждая гонка состоит из 2х команд по три человека в каждой команде. Команды в полном составе стартуют в разных частях дорожки таким образом, что лидирует определенный член команды, остальные едут сзади.

Национальные спортивные организации помимо парных практикуют также групповые забеги с общего старта (масстарт) и эстафеты.

На чемпионатах Европы и мира, олимпийских играх, чемпионатах России и других официальных международных и Всероссийских соревнованиях забеги «на дистанциях» проводят парами, т. е. один конькобежец стартует по внутренней дорожке, а второй - по наружной. В процессе бега они на каждом круге меняются дорожками.

Участники соревнований по конькобежному спорту подразделяются на шесть возрастных групп, для каждой из которых определены соответствующие дистанции бега: 1) детская - мальчики и девочки 10-12 лет; 2) девушки и юноши младшего возраста - 13-14 лет; 3) девушки и юноши среднего возраста - 15-16 лет; 4) девушки и юноши старшего возраста - 17-18 лет; 5) юниорки и юниоры - 19-20 лет; 6) мужчины и женщины старше 20 лет.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения – очная.

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

Официальные соревнования проводятся в дисциплинах указанных в официальных правилах соревнований по конькобежному спорту и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап), при формировании дополнительных общеразвивающих программ, в том числе годового учебного плана.

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 подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт».

При приеме лиц на обучение по Программе требования к уровню их образования не предъявляются.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов оценки готовности, проводимой в целях определения степени готовности поступающих к освоению содержания и материалов Программы по уровням сложности с учетом нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, установленных базовыми требованиями по виду спорта «конькобежный спорт».



Для приема на обучение по Программе требуется медицинское заключение о допуске к занятиям, оформленное в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

Количество поступающих для обучения по Программе определяется учредителем Учреждения - Комитетом по физической культуре и спорту, в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг за счет бюджетных ассигнований Санкт-Петербурга.

Комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Порядок формирования групп по уровням определяется учреждением, осуществляющим реализацию общеразвивающей программы, самостоятельно в соответствии с базовыми требованиями.

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее – объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;

- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения; соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

**Основными формами занятия** являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика (на продвинутом уровне);
- тестирование и контроль.

Для обеспечения эффективности подготовки, могут организовываться учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях (соревнованиях).

Кроме того, в учебно-тренировочных группах на период отпуска тренера-преподавателя, карантина, длительной командировки тренера-преподавателя предполагается самостоятельная работа обучающегося (индивидуальная подготовка) по учебно-тренировочному плану, разработанному тренером-преподавателем с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия - основная форма занятий.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения;

приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей;

освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную.

Содержание отдельного учебно-тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач.

Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

Повышенная сложность требований спортивного совершенствования обязывает контролировать усилия в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге заданий.

Нередко основное содержание учебно-тренировочного занятия может составлять всего один вид двигательной деятельности, например, кроссовый бег. Подготовительная и заключительная части занятия в данном случае также строятся в значительной мере на содержании бега. При более разнообразном содержании занятий его структура усложняется, прежде всего в основной части, где более сложным становится порядок сочетания различных упражнений, чередование нагрузок и отдыха.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия, или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий.

В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата.

Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку. Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки.

Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку.

Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений.

Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия.

В ходе разминки происходит и психическая подготовка обучающихся, их "настрой" на выполнение намеченной программы тренировки.

Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки.

Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц.

Если занятие проводится на улице в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку 0,5-1,5 км, а затем комплекс общеразвивающих упражнений.

Методическая последовательность выполнения упражнений - обычная: "сверху вниз": Наклоны, повороты, круговые движения головы. Сгибание и разгибание, круговые движения, последовательно выполняемые кистями рук, локтевыми и плечевыми суставами. Наклоны, повороты, круговые движения туловища. Маховые движения ногами, приседания, выпады. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений, постепенно ее увеличивая. Количество повторений каждого упражнения - 8-12 раз. После выполнения комплекса общеразвивающих упражнений можно приступить к специальной части разминки.

Общая продолжительность разминки может составлять 15-25 мин. Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений - общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный, игровой.

Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности.

В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

- упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия - 55-60 мин.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют "заминка") предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения).

В наиболее простом варианте это может быть медленный бег 400-800м с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа - встряхивание, поглаживание, растирание.

Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5-8 мин.

Эффективность любого учебно-тренировочного занятия связана в первую очередь с правильной постановкой его задач.

Первоначально с учетом задач занятия определяется и разрабатывается содержание основной части, а затем в соответствии с ним подбирается материал для подготовительной и заключительной частей.

Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части тренировочного занятия. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

На базовом уровне основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение спортсменов технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала конькобежного спорта.

### **Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»**

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	47 - 61	47 - 61	39 - 51	38 - 44	32 - 42
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 24	18 - 24	27 - 35	26 - 33	32 - 42
Техническая подготовка (%)	17 - 21	17 - 21	17 - 21	19 - 23	17 - 21
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	1 - 3	7 - 11	7 - 11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

\* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного уровня подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СПФ) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Основными средствами СФП являются специально-подготовительные соревновательные упражнения.

Техническая подготовка — это процесс освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка – это процесс, связанный с развитием и совершенствованием способностей спортсмена вести спортивную борьбу в процессе специфической соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка – это процесс освоения, приобретения обучающимися специальных знаний необходимых в спортивной деятельности, познавательного интереса и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки обучающихся.

Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности как учебно-тренировочного, так и соревновательного процессов.

Психологическая подготовка включает формирование, развитие и совершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для успешной деятельности обучающихся и команд, с целью достижения наивысшего спортивного результата.

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

Общей психологической подготовкой - называется психологическая подготовка к соревнованиям, которая осуществляется заблаговременно.

Специальной психологической подготовкой называется непосредственная подготовка перед конкретным соревнованием.

Между общей и специальной психологической подготовкой могут проводиться специальные мероприятия, цель которых - коррекция психических состояний обучающегося на заключительном этапе подготовки к соревнованиям. Они могут быть также дополнением к ранее проведенной работе или уточнением ее.

### **Воспитательная работа**

Основные задачи воспитательной работы Программы:

- 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;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами командных выступлений на соревнованиях;

- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание культуры поведения болельщика;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений</li> </ul>	В течение года

	образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<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), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные	В течение года



		программы спортивной подготовки;	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>		...

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных Дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований, составлению положений и регламентов соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма обучающегося. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости групп мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета обучающегося.

Ежедневный рацион питания обучающихся связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя:

- потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине;

- осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней;

- стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины.

Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы образовательная организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта «спортивная акробатика».

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

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики на продвинутом уровне.

Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности, обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства.

Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические

навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижение спортсменами более высокого личного спортивного результата.

План мероприятий разработан на основании приказа от 24 июня 2021 г. № 464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил» и в соответствии с пунктом 1 части 9 статьи 26 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и других нормативно-правовых актов международных спортивных организаций.

План мероприятий основан на подлинной ценности спорта, которую часто называют духом спорта, который проявляется в этическом стремлении к достижению человеком высокого мастерства благодаря совершенствованию природных талантов каждого спортсмена.

План включает в себя меры по противодействию распространению допинга в спорте, знакомство с основными законодательными и нормативными актами Российской Федерации и различных международных организаций, которые регламентирует деятельность всех участников спортивной подготовки с учётом их прав, обязанностей и возможностей.

Мероприятия направлены на защиту здоровья спортсменов и предоставление им возможности стремиться к достижению высокого мастерства без использования субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте, на поддержание целостности спорта в части уважения к правилам, соперникам, честной борьбе, равным условиям и ценности чистого спорта для всего мира.

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать 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 обучающихся, 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 соответствующему 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. Обучающиеся 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 обучающегося.

- 2.Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- 3.Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

- 4.Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о

местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на восприятие или преследование информации уполномоченными органами.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися 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 «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

**Определение терминов**

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются

Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

Вада – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является

соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещается субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающийся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1., 2.3. или 2.5., то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год:

-с учетом учебно-тренировочного плана

-учебно-тренировочного графика

-примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт»).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу,

предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в Приложении №3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт».

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

<b>Уровень подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Тема</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятия</b>
Стартовый уровень/ Базовый уровень	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	План программы мероприятий Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Он-лайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение он-лайн курса – это неотъемлемая часть системы

				антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в он-лайн формате с показом презентации.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Продвинутый уровень	1. Он-лайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение он-лайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

### Методические рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий.

Вид программы – Веселые старты.

Цель мероприятия: ознакомление юных обучающихся с ценностями спорта и принципами честной игры; формирование “нулевой терпимости к допингу”.



Проведение интерактивных занятий (игр) на темы: равенство и справедливость; роль правил в спорте; важность стратегии; необходимость разделения ответственности; гендерное равенство.

По итогам проведения каждого мероприятий – обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

Варианты игр: 1. «Равенства и справедливость»

Время игры: 1 минута.

Необходимый материал: большая корзина для мячей (может быть ящик), небольшие мячи (может быть скомканная бумага), стулья.

Правила: все располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в нее мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Вопросы: Кто из участников оказался в более/менее выгодном положении? Что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2. «Ценность спорта»

Время игры: 5 минут.

Необходимый материал: подготовить карточки с напечатанными словами, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, лож, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики), большой стол.

Правила: разделить участников на команды по 10-15 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценности спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Вопросы: что не относится к ценностям спорта? Почему допинг является негативным явлением в спорте 3. «Необходимость разделения ответственности»

Время игры: 5 минут.

Необходимый материал: обруч, небольшие мячи (могут быть из бумаги). Правила: разделить игроков на несколько небольших команд, каждой команде выдать обруч, это будет их «домик» он остается на полу не подвижно. В центре площадки размещены мячи (небольших размеров). По стартовому сигналу игрокам разрешено покинуть свой «домик» и перемещаться в центр площадки за мячами. За один раз можно взять только один мяч. Задача игры- переместить к себе в «домик» как можно больше мячей. Игроки могут решить взять мяч из центра площадки или «домика» других команд. Однако, чтобы взять мяч из «домика» другой команды игрок не должен быть отмечен. Игроки могут быть отмечены только в том случае если они войдут в «домик» другой команды, где будет находиться игрок команды «хозяина домика». Что бы снять отметку игроку необходимо вернуться к себе в «домик» и выполнить ряд упражнений (5 отжиманий, 10 приседаний, 10 прыжков на скакалке). Цель: научиться делить обязанности среди своей команды.

Вопросы: лучше брать мячи из центра или у других команд? Лучше создать альянс с другой командой или постоять за себя? Лучше разделить обязанности (кто-то в нападении, кто-то в защите)?

4. «Роль правил в спорте»

Время игры: 2 минуты.

Необходимый материал: небольшие мячи.

Правила: игроки делятся на две команды, обучающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача-перенаправить

игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Вопросы: как бы вы могли улучшить данную игру? Какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной

5. «Объединение команды» Организуется и проводится лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС.

Вид программы – Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).

Цель мероприятия: научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.

Тренер, в виде домашнего задания, называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> Вид программы – антидопинговая викторина. Викторина проводится на крупных спортивных мероприятиях Санкт-Петербурга лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС. Вид программы – онлайн обучение на сайте РУСАДА. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>. Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для обучающихся 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для обучающихся 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Вид программы – родительское собрание.

Программа направлена на: определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры обучающегося; ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами; формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»; формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности. Необходимо включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. По итогам проведения мероприятия - обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Вид программы – семинар.

Организуется и проводится лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС.

### **Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика вводится на продвинутом уровне, как часть учебно-тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся.

В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по конькобежному спорту на базовом уровне, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения

учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части учебно-тренировочного занятия отдельным обучающимся и с помощью обучающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности.

При овладении обучающимися судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики обучающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией; умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП;
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;
- оказание помощи при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
- овладение приёмами помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда;
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря;
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований;
- участие в судействе соревнований среди обучающихся младших разрядов;
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования.

<b>Стартовый уровень</b>				
Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
Теоретические занятия	Специальная спортивная экипировка	Тренер	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Научить спортсменов бережно относиться к инвентарю, инструктаж по технике безопасности при занятии конькобежным спортом</li> <li>• Правила вида спорта «конькобежный спорт» (Правило 223)</li> </ul>	Сентябрь Октябрь
	Возрастные группы спортсменов	Тренер	Сформировать у спортсменов знания о разделении участников соревнований на возрастные группы, согласно правилам вида спорта. Научить определять свою возрастную группу согласно правилам вида спорта.	Ноябрь Декабрь

			Домашнее задание по распределению дат рождения согласно существующим возрастным группам вида спорта «конькобежный спорт» •Правила вида спорта «конькобежный спорт» (Правило 202)	
	Правила прохождения дистанции	Тренер	•Объяснить спортсменам правила прохождения дистанции на дорожках. •Правила вида спорта «конькобежный спорт» (Правило 256)	Декабрь Январь
	Спортивные разряды	Тренер	Сформировать знание о существовании спортивных разрядов, условия их выполнения. Домашнее задание по определению выполненного разряда на основании результата на соревнованиях • ЕВСК: <a href="https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/38362/">https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/38362/</a>	Февраль- Март
Практическое занятие	Прохождение дистанции	Спортсмен	• Практика по прохождению дистанции 100 м. на тренировочном занятии	Декабрь
Выступление на контрольных соревнованиях	Прохождение дистанции 100м	Спортсмен	•Выступление на контрольных соревнованиях СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург», прохождение дистанции согласно правилам, развитие самоконтроля, внимательности к командам судей на соревнованиях	Январь, Февраль
<b>Базовый уровень</b>				
Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
Теоретические занятия	Судьи на соревнованиях	Тренер	Сформировать знания о видах судей на соревнованиях, ознакомить с правами и обязанностями судей. Домашнее задание по решению теоретических конфликтных решений на соревнованиях, согласно правилам вида спорта. •Правила вида спорта «конькобежный спорт» (Правила 215-220)	Июнь- Август
	Соревновательные программы	Тренер	•Правила вида спорта «конькобежный спорт», раздел дистанции и командные соревнования на	Сентябрь, Октябрь

			чемпионатах и первенствах России (Правило 201)	
	Виды хронометража	Тренер	•Правила вида спорта «конькобежный спорт», раздел хронометраж (Правила 247-251)	Ноябрь
Практические занятия	Инструкторская практика	Спортсмен	Участие в проведении показательных тренировок, занятий с группами начальной подготовки	Апрель, Май
	Судейская практика	Спортсмен	Участие в организации соревнований, подготовки дистанции, размещении стартовых и итоговых протоколов Получение судейской категории «Юный судья» к 5 году прохождения тренировочного этапа	Ноябрь-Март
<b>Продвинутый уровень</b>				
Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
Теоретические занятия	Титулы в виде спорта	Тренер	•Правила вида спорта «конькобежный спорт», раздел титулы (Правило 267)	Июнь, Июль
	Протесты и дисквалификации	Тренер	Сформировать знания о правилах подачи протеста Профилактика нарушений, влекущих за собой дисквалификацию •Правила вида спорта «конькобежный спорт» (Правила 274-277)	Август, Сентябрь
Практические занятия	Инструкторская практика	Спортсмен	Участие в проведении показательных тренировок, занятий с группами начальной подготовки	Апрель, Май
	Судейская практика	Спортсмен	Участие в организации соревнований, подготовки дистанции, размещении стартовых и итоговых протоколов Получение судейской категории	Ноябрь-Март

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные средства.**

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость. При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта «конькобежный спорт»; выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям конькобежным спортом и необходимости коррекции учебно-тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся (помещение, покрытие акробатического ковра, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение обучающимися совершенно недопустимо. Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных учебно-тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

### **Планирование восстановительных мероприятий**

<b>Уровень</b>	<b>Напряжённость восстановительных мероприятий</b>	<b>Средства восстановления</b>
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро- и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, глубокое

	<p>другой с учётом последующей нагрузки</p> <p>Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, глубокое дыхание, упражнения на растяжку, медитации</p>	<p>дыхание, упражнения на растяжку, медитации</p>
--	---	---

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;

- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства: рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности; поливитаминные комплексы; различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный); ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры; контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных обучающихся. Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности обучающегося. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола.

В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.



Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения. Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает с 30 в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения. Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Общие методические рекомендации Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Требования к медицинскому обеспечению обучающихся. Первичная медико-санитарная помощь осуществляется в порядке, установленном статьей 33 Федерального закона от 21.11.2011 №323-ФЗ. «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»

Первичная медико-санитарная помощь включает мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, а также систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья обучающихся, восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Основанием для допуска лица к обучению по дополнительным общеразвивающим программам базового уровня является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России. Основанием для допуска лиц обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам спортивной подготовки, начиная с продвинутого уровня подготовки, к спортивным мероприятиям является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях выдается по результатам прохождения углубленного медицинского осмотра. Первичная доврачебная помощь оказывается обучающимся в медицинском кабинете Учреждения. Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся продвинутого уровня, включающий в себя медицинские осмотры периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования), проводится медицинским учреждением СПб ГБУЗ «Городской врачебно-физкультурный диспансер» 2 раза в год.

## **Требования к материально-техническим условиям реализации уровней подготовки.**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «конькобежный спорт»:

- Наличие конькобежной ледовой дорожки
- Наличие тренировочного спортивного зала;
- Наличие тренажерного зала;
- Наличие раздевалок, душевых;
- Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»

**Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»:**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	5
2.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	3
3.	Камень для полировки лезвий	штук	3
4.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	3
5.	Камень дополнительный для станка для выточки овала	штук	1
6.	Патрон для стартового пистолета	штук	500
7.	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	1
8.	Роликовая рама для конькобежного спорта	штук	12
9.	Станок для загиба лезвий	штук	1
10.	Фишки для разметки игрового поля	комплект	2
11.	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	12
12.	Швабра-скребок прорезиненная для уборки льда	штук	2

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"			
13.	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы "клап"	штук	1
14.	Лезвия для конькобежного спорта	пар	12
15.	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	1
16.	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95 x 100 мм, 95 x 115 мм, 95 x 125 мм разных цветов)	комплект	3
17.	Пружина для конькобежных коньков системы "клап"	штук	10
18.	Ручное табло для показа времени круга	штук	1
19.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	3
20.	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"			
21.	Велосипед спортивный	штук	2
22.	Велосипедный станок	штук	2
23.	Камера велосипедная	штук	4
24.	Ключи гаечные комбинированные	комплект	2
25.	Ключи шестигранные метрические	комплект	2
26.	Колесо роликовое запасное	штук	40
27.	Колокол судейский	штук	1
28.	Конус спортивный (20 - 25 см)	штук	10
29.	Лезвия для шорт-трека	пар	12
30.	Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека	комплект	1
31.	Маты безопасности	комплект	1
32.	Напальчники для шорт-трека	комплект	12
33.	Нашлемники с номерами	комплект	1
34.	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	5
35.	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	1
36.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	3
37.	Станок для прокатки лезвий	штук	1
38.	Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией	комплект	4

39.	Счетчик кругов электронный	штук	1
40.	Шпатель металлический	штук	2

\* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

### **Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»:**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Шнурки для конькобежных ботинок	пар	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"			
2.	Ботинки для конькобежного спорта	пар	12
3.	Защита голени	пар	12
4.	Защита шеи	штук	12
5.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	12
6.	Перчатки непрорезаемые	пар	12
7.	Шлем	штук	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"			
8.	Ботинки для шорт-трека	пар	12
9.	Защита голени для шорт-трека	пар	12
10.	Защита шеи для шорт-трека	штук	12
11.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	12
12.	Комбинезон для шорт-трека	штук	12
13.	Перчатки непрорезаемые для шорт-трека	пар	12
14.	Шлем для шорт-трека	штук	12

\* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

### **Кадровые условия реализации Программы**

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками основывается на Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздела «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным

приказом Минюста России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054);

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессионального стандарта "Тренер-преподаватель" утвержденным приказом Минтруда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минюстом России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

Действующие постановления Правительства Санкт-Петербурга и распоряжения Комитета ФК и С, «О системе оплаты труда работников государственных учреждений Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта», а также другие нормативные и правовые акты, влияющие на оплату труда сотрудников их трудовые функции, режим и график работы.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации обеспечивается за счёт повышения квалификационных категорий тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях кроме основного тренера, допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

### Годовой учебно-тренировочный план

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	47 - 61	47 - 61	39 - 51	38 - 44	32 - 42
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 24	18 - 24	27 - 35	26 - 33	32 - 42
Техническая подготовка (%)	17 - 21	17 - 21	17 - 21	19 - 23	17 - 21
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	1 - 3	7 - 11	7 - 11

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2
--	---	---	---	---------------	---------------

### Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы включает в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе.

Текущий контроль успеваемости обучающихся – это систематическая проверка уровня общей физической и специальной физической подготовки, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с Программой и направленная на выстраивание максимально эффективного образовательного процесса в целях достижения планируемых результатов освоения Программы.

Цель текущего контроля успеваемости заключается в: определении степени освоения обучающимися Программы соответствующего уровня в течение учебно-тренировочного года; контроль индивидуального продвижения обучающегося в освоении Программы.

Текущий контроль успеваемости проводится тренером-преподавателем для всех обучающихся Учреждения во время учебно-тренировочного занятия. Текущий контроль успеваемости осуществляется по полугодиям, в первом полугодии – в марте-апреле и во втором полугодии – в сентябре-октябре текущего учебно-тренировочного года.

Основными формами текущего контроля являются: тестирование по ОФП и СФП, контрольные учебно-тренировочные занятия; посещаемость учебно-тренировочных занятий.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения Программы по итогам учебно-тренировочного года, предусмотренного Программой, определение степени освоения обучающимися учебного материала.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения достижения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся за текущий учебно-тренировочный год и, при достижении показателей, осуществления перевода обучающихся на следующий год обучения.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год (в конце текущего учебно-тренировочного года).

Промежуточная аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (упражнений по общей физической и специальной физической подготовке, предусмотренных Программой), тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

Обучающиеся, освоившие в полном объеме содержание Программы текущего учебно-тренировочного года, на основании положительных результатов промежуточной аттестации переводятся на следующий учебно-тренировочный год.

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»:

N п/ п	Упражнения	Единица измери я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчик и	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 рук в упоре лежа на полу	количес тво раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1. 4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1. 5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1. 6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
<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 учета времени		без учета времени	

**Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»:**

N 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 более	
			10,4	10,9
1. 1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1. 4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1. 5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1. 6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
		см	не менее	



2. 1.	Тройной прыжок в длину с места		530	515
2. 2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	4.30
2. 3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13	-

### **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ**

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

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 1992.

5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.

6. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

7. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

8. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил.- Киев, Олимпийская литература, 2001.

9. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.

11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

1. <http://lib.sportedu.ru>, Библиотека по физической культуре и спорта

2. <http://www.minsport.gov.ru>, Министерство спорта РФ