

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования городского округа Заречный «Спортивная школа «Атом»

Согласовано  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 8  
от «15» августа 2023 г.



Утверждена  
приказом директора  
МБОУ ДО ГО Заречный  
СШ «Атом»

Е.А. Смирнов 47-00  
«08» \_\_\_\_\_ 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»  
для этапа начальной подготовки

Срок реализации программы - 3 года

г. Заречный

2023 год

## **1. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» утвержден приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 995), с учетом основных положений Федерального закона № 127-ФЗ от 23.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Минспорта России от 26.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам по спортивной подготовки»

2. Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности, перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»**

Краткая характеристика вида спорта «конькобежный спорт»

«Конькобежный спорт» - вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определенную дистанцию на льду по замкнутому кругу. Конькобежный спорт подразделяется на классический и шорт-трек. Стандартная дорожка в классических коньках имеет размеры 400 и 333 метра. В шорт-треке 111,12 метров и находится внутри хоккейной коробки.

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

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

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

Таблица № 1

3. Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах этапа начальной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-15

Наполняемость групп определяться Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

Таблица № 2

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8
Общее количество часов в год	234-312	312-416

5. Виды (формы обучения) учебно-тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- учебно- тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- самостоятельная подготовка

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий подготовки (количество дней)
		Этап начальной подготовки
1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

Таблица №5

## Объем соревновательной деятельности по виду спорта «конькобежный спорт»

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	2	3
Отборочные	-	1
Основные	1	1

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Таблица № 6

## Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка (%)	47-61	39-51
2	Специальная физическая подготовка (%)	18-24	27-35
3	Участие в соревнованиях (%)	1-2	1-3
4	Техническая подготовка (%)	17-21	17-21
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-
6	Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3
7	Медицинские, медико - биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3

4  
6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 7

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	109-142	121-159
2	Специальная физическая подготовка	42-56	84-109
3	Участие в соревнованиях	2-4	3-9
4	Техническая подготовка	39-49	53-65
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-
6	Инструкторская и судейская практика	1-2	3-9
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-6	3-9
		234-312	312-416

**7. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, круглые столы	Учебно-тренировочный график

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Таблица 9

Этап подготовки	Наименование мероприятия	
Начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1- раз в год
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год

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».

9. Планы инструкторской и судейской практики Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе конькобежного спорта.

Таблица №10

	Задачи	Виды практических заданий
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта	Самостоятельное проведение части тренировочного занятия (разминки) или заключительной части
2	Выполнению судейских обязанностей в своей группе	Изучение правил соревнований.

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

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям

Медицинское обследование (УМО)	1 раз в год

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

Таблица №11

Время применения	Мероприятия
Перед тренировкой	Душ контрастный, обтирание
Во время тренировок	Разнообразие средств и методов тренировки.
После тренировки	Успокаивающий теплый душ; самомассаж
1раза в неделю	Посещение бани
1-2 раза в неделю	Свободное плавание в бассейне

### III. Система контроля

9. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, конкретизируются в Программе и направлены на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «конькобежный спорт»;

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, укрепление здоровья.

По итогам освоения Программы обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях на этапе начальной подготовки:

1. изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
  2. повысить уровень физической подготовленности;
  3. овладеть основами техники вида спорта «конькобежный спорт»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт».

Таблица №12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,9	12,4	11,5	12,0
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес тво	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
1.6	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 2000м	Мин.сек	Без учета времени		Без учета времени	

#### IV. Рабочая программа

##### Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки спортсменов являются разнообразные общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Строевые упражнения (применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки).

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов и с предметами.

Упражнения развивающие общую выносливость (равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности; длительная езда на велосипеде в различных условиях местности, туристские походы и др.)

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости (всевозможные упражнения с предметами (малые мячи, набивные мячи, гимнастические палки, и др.)

Упражнения с отягощением - сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа.

Лазание по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке.

Метание мяча из различных исходных положений. Бег толчками. Семенящий бег

Подскоки на двух, на одной ноге.

Прыжки вперед, вверх, в сторону из положения присев.

Упражнения на растягивание, расслабление.

Упражнения для развития равновесия и координации движений (прыжки с различными заданиями и использованием короткой и длинной скакалки).

Игры со специальными заданиями: борьба за мяч, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.)

##### Специальная физическая подготовка.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения:

- имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для конькобежца;

- комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног.

- развитие взрывной силы (для развития взрывной силы конькобежцы используют упражнения, которые позволяют сохранить оптимальные скоростные характеристики движений. Сюда включаются упражнения «лавганг», многократные прыжки, прыжковые упражнения в подъем, стартовые ускорения с отягощениями).

- развитие силовой выносливости (в процессе работы упражнения выполняются в динамическом и статическом режимах, направленных на развитие основных групп мышц, обеспечивающих соревновательную деятельность)

- развитие общей выносливости (средства - кросс, кросс-поход, велопоход)

- развитие специальной выносливости (спортсмен повторяет соответствующие упражнения несколько раз. В различных вариантах при повторениях нагрузка не меняется, но варьируется длительность интервалов отдыха);

- обучение технике специальных упражнений: обучение имитации бега по прямой; обучение

пригибной ходьбе; обучение имитации бега по прямой прыжками; обучение имитации бега по повороту.

#### Разновидности ходьбы выпадами.

Для подготовки мышц, несущих основную нагрузку в беге на коньках, а также для увеличения амплитуды и улучшения координации движений в разминку конькобежца включаются следующие разновидности ходьбы выпадами:

1. Выпад левой с поворотом туловища влево, руки влево. То же с правой ноги.
2. При ходьбе выпадами касаться пола кистью левой руки слева, правой руки справа от стопы, впереди стоящей согнутой ноги.
3. То же, касаясь пальцами пола слева от стопы при выпадении вперёд с правой ноги.
4. Ходьба выпадами вперёд, с поворотом туловища влево коснуться кистью левой руки пятки правой ноги. При повороте вправо коснуться кистью правой руки пятки левой ноги.
5. Ходьба выпадами с предварительным активным махом вперёд-вверх согнутой ногой. Руки на пояс, за спину или за голову.
6. То же, с круговым движением согнутой ноги и последующим махом вперёд.
7. Ходьба выпадами вперёд - в сторону под углом  $45^\circ$  с наклоном и поворотом туловища, касаясь локтем правой руки середины левой ступни, и наоборот.
8. Ходьба выпадами с активным махом вперёд - вверх согнутой ногой и движениями руками вверх, затем пружинящие приседания в выпадении, руки при этом дугами вниз и снова вверх вместе с махом другой согнутой ногой.
9. Ходьба выпадами вперёд: на "1"-выпад с наклоном к ноге, касаясь пальцами пола, на "2"-выпад с другой ноги, наклон назад руки вверх. Выполнить, начиная ходьбу с одной ноги, то же с другой ноги.
10. Продвигаться выпадами в сторону с поворотом на каждый шаг на  $180^\circ$ .
11. Выпад вперёд - в сторону, руки на колено, почти садясь на пятку согнутой ноги. То же с другой ноги.
12. Мах прямой ногой вперёд, потом мах назад и, выпад вперёд.
13. Ходьба выпадами из стороны в сторону, выполняя окрестный шаг вперёд или назад.

#### Прыжковые упражнения.

1. Одинарные прыжки на двух ногах в длину: вперёд, назад, вправо, влево, с поворотом на  $180$  и  $360^\circ$ , прыжки вверх с поворотом на  $180$  и  $360^\circ$ .
2. Многократные прыжки на двух ногах в длину: "Лягушка", прыжки из стороны в сторону "Слаломист", "Лягушка" - колени врозь, взявшись руками за пятки внутри.
3. Многоскоки с ноги на ногу типа тройных прыжков: тройной, пятерной, десятерной прыжки, многоскоки вперёд на 100 или 200 м. Многоскоки в посадке конькобежца, выполняемые в сторону без маха свободной ногой с приставлением её к опорной; то же, но отводя назад свободную ногу и выполняя мах со смещением в сторону с последующим приставлением толчковой ноги.
4. Подскоки в приседе на двух ногах, ноги вместе: вперёд, назад, влево, вправо; с поворотом на  $180^\circ$  в каждом прыжке, выполняя их по прямой или по кругу. Подскоки в приседе, ноги скрестно вперёд, а назад со сменой положения ног: то правая скрестно впереди, то левая. Поскоки ноги вместе, чередуя с движениями ног врозь (ножницы), поскоки на одной ноге, другая вперёд - назад, сменить опорную ногу, то же на другой ноге. "Казачок" - подскоки на

одной ноге, другая, нога вперёд, смена положения ног на каждый прыжок. Поскоки в парах, в приседе на двух ногах, кистями упираться в кисти согнутых рук партнёра; то же, стоя на одной ноге, другая согнутая назад, удерживается одноименной рукой ("петушиный бой).

5. Прыжки на одной ноге: прыжок вверх, на каждый третий беговой шаг с махом согнутой ногой, касаясь коленом груди, плеча, плеча скрестно (левым коленом правого плеча). Прыжки на одной ноге с энергичным махом другой вверх (на месте и в движении.) Прыжки вверх - вперёд на одной ноге, махом другой подтягивание толчковой ноги.

6. Прыжки через вертикальные и горизонтальные препятствия (мячи, ямы, канавы, пни, верёвку, скамейку). Прыжки через скамейку вперёд и боком, прыжок на скамейку и со скамейки, прыжки в "глубину" вперёд, то же в сторону, поочередно на скамейку, согнутую ногу и отскок, то же, но смена положения ног. Прыжки в сторону через амортизатор, натянутый в два ряда (между амортизаторами и через два амортизатора).

7. Сложно координированные прыжки:

- прыжок вверх согнув ноги;
- прыжок вверх ноги врозь, руки вперёд - в сторону в прыжке, коснуться ногами кистей рук;
- прыжок вверх с хлопком руками вверху, с согнутыми ногами сзади;
- прыжок в сторону из упора присев поочередно отталкиваясь руками и ногами;
- из положения лёжа на спине согнув ноги, перекатом на носки, прыжок вверх прогнувшись. То же, прыжок вверх, согнутые ноги к груди, обхватив руками;
- поскоки вверх с одновременным поворотом рук и туловища в одну сторону, коленей в другую;
- прыжок вверх, в полёте успеть сменить положение ног врозь: одна вперёд, другая назад (ножницы).

Специально-подготовительные прыжковые упражнения.

1. Прыжки на месте:

- прыжки (выпрыгивания) из посадки конькобежца на одной ноге, махом другой, согнутой вверх, с движениями руками. Многократные прыжки на одной, потом на другой ноге;
- И.П. - окончание отталкивания на прямой, смена положения ног на зеркальное с работой руками (можно в максимальном темпе или, подбивая опорную ногу и затягивая фазу полёта);
- то же, прыжки на месте с ноги на ногу в фазе свободного скольжения;
- поскоки на одной ноге, другая в сторону, потом назад и сменить положение ног на зеркальное; то же на другой ноге;
- И.П. - окончание отталкивания левой ногой на повороте. Сменить положение на зеркальное прыжком;
- И.П. - окончание отталкивания правой на повороте, сменить прыжком на окончание отталкивания левой на повороте (имитация поворота на месте).

2. Прыжки по одной линии:

- бег, на каждый третий шаг - прыжок, обозначая отталкивание в сторону на уровне таза;
- то же выполнить в прыжке, круговое движение согнутой ногой;
- прыжки с ноги на ногу со сменой фаз свободного скольжения;
- то же, с дополнительными двумя поскоками вперед;
- на каждый третий, беговой шаг обозначить отталкивание в сторону, касаясь пола внутренним сводом стопы;
- то же, чередуя с двумя поскоками вперед;

- бег на третий шаг - присед, нога в сторону, назад, вперед; снова бег и далее то же с другой ноги. Это же упражнение можно выполнять с поскоком.

3. Прыжки по двум линиям:

- на третий беговой, шаг прийти в посадку конькобежца и выполнить отталкивание в сторону, приземлиться на параллельной линии, обозначая окончание отталкивания. То же с другой ноги;
- то же приземлиться в фазе свободного скольжения;
- два беговых шага можно заменить на два дополнительных поскока вперед на согнутой ноге;
- И.П. - окончание отталкивания левой на повороте. Выполняя мах левой в сторону, стремиться, выполнить два беговых шага по диагонали так, чтобы приземлиться на другой линии на левую ногу, правая скрестно за левой (зеркальные прыжки с двумя беговыми шагами);
- И.П. - окончание отталкивания левой на повороте. Прежде чем выполнить "зеркальный прыжок" с правой на левую ногу, выполнить дополнительные движения левой ногой в сторону, вернуться в и.п., затем выполнить мах и смещение влево прыжком, перейти на другую ногу.

#### Обучение технике специальных упражнений.

Обучение имитации бега по прямой:

1. Приседания в посадку конькобежца с последующим выпрямлением (проверить высоту посадки касанием кистями, пола или, поставив на колени локти, упереться кулаками в подбородок).
2. Приседая в посадку, чередовать высокую, среднюю, низкую посадку.
3. И.П.- посадка конькобежца (и.п.п.к.). Отведение ноги в сторону (обозначить отталкивание). Приставить ее рядом с опорной ногой. То же с другой ноги.
4. Отведение ноги в сторону, чередовать с выпрямлением ног, туловища и с последующим приседанием в посадку.
5. То же, что в пунктах 3 и 4, но отводя ногу назад.
6. И.П.п.к. выпрямление ноги в сторону, отведение назад, приставить к опорной ноге.
7. Ноги на ширине плеч. Опускаясь вой ниже в посадку конькобежца, переносить вес тела с ноги на ногу.
8. И.П.п.к. отталкивание, смещение туловища в сторону, приставить толчковую ногу к опорной.
9. То же, смещение туловища, отведение ноги назад, приставить маховую ногу к опорной.
10. Упражнение на смещение, выполняемое в "тройках". Средний выполняет упражнение, смещаясь в сторону из и.п. - ноги вместе или в базе равновесия. Двое других находятся слева и справа от него в приседе лицом к нему, подхватывая его руками и придерживая при смещении.
11. И.П.п.к. в фазе равновесия на одной ноге. Выполнение имитации бега по прямой.
12. Обучение движениям руками (одной и обеими): стоя, сидя в посадке, приседая в посадке на каждый мах.
13. Имитация бега по прямой с движениями одной и обеими руками на месте и с продвижением вперед.
14. Имитация бега по прямой, держась за скамейку (стоя к ней лицом, руки на ширине плеч).
15. Имитация в "тройках". Средний выполняет, двое идут сбоку параллельно, подставляя при смещении среднего для страховки согнутую ногу.
16. Имитация бега по прямой с амортизатором, который держит партнёр, или закреплённым за какой-нибудь предмет.

17. Имитация с амортизатором, закреплённым на поясе и вдоль ноги (к стопе).
18. Имитация: на гладкой доске или на других тренажерах.

Обучение пригибной ходьбе.

1. И.п.п.к. Расслабить одну ногу и, смещаясь вперёд, как можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище. Отталкиваясь опорной ногой, выпрямить ногу до конца, стараясь позже оторвать пятку от земли. Приставить маховую ногу и выполнить то же с другой ноги.
2. И.п.п.к. Стоя на одной ноге, другая согнута под прямым углом назад (фаза равновесия) выполнить движения вперёд.
3. Выполнить пригибную ходьбу в целом.
4. Выполнить упражнение с сопротивлением партнёра, упирающегося о плечи спереди (движения выполняются за счёт, отталкивания, не вымахивая вперёд голень и стопу).
5. Пригибная ходьба вперёд с амортизатором, укреплённым за пояс или плечи, Партнёр идёт сзади, оказывая сопротивление, выполняющему движение.
6. То же, пригибная ходьба вперёд - в сторону под углом 45°.
7. Пригибная ходьба с маховыми, движениями правой рукой.
8. Пригибная ходьба с маховыми движениями: левой рукой (для улучшения координации).
9. Пригибная ходьба с движениями обеими руками.
10. Пригибная ходьба в максимальном темпе с носками, развёрнутыми наружу (как при беге со старта).

Обучение имитации бега по прямой прыжками.

1. И.п.п.к. прыжки вперёд с ноги на ногу. Маховая нога отведена назад и согнута под прямым углом.
2. То же, с дополнительным поскоком на месте в равновесии на одной ноге.
3. И.п.п.к. равновесие на одной ноге. Мах согнутой свободной ногой вперёд - в сторону сочетать с отталкиванием опорной ногой, и зафиксировать окончание отталкивания. Выполнить подряд несколько отталкиваний одной ногой с возвращением в исходное положение. То же: другой ногой.
4. То же, с обозначением фаз окончания отталкивания и равновесия.
5. Прыжковая имитация с дополнительным поскоком на опорной ноге.
6. Прыжковая имитация без движений руками.
7. Различные прыжковые упражнения конькобежца, выполняемые по одной и двум линиям, у казанные в тексте ранее.
8. Прыжковая имитация, выполняемая по двум линиям с маховыми движениями одной и двумя руками. Расстояние между линиями 120-140 см (в зависимости от контингента занимающихся). Прыжковая имитация вдоль канавы. Прыжковая имитация с амортизатором.

Обучение имитации бега по повороту.

1. И.п.п.к. руки за спину. Смещение туловища влево при отталкивании правой ногой. Левая нога ставится под смещающееся туловище. Правую ногу приставить к левой. Отрабатывается отталкивание правой ногой.
2. И.п.п.к. окончание отталкивания левой ногой на повороте. Смещение туловища, мах левой ногой и отталкивание правой. Отрабатывается отталкивание правой ногой при маховом движении левой.

3. То же и.п. ставя правую скрестно через левую близко к стопе и сразу, смещаясь влево - толчок. Отрабатывается отталкивание правой ногой.
4. И.П.п.к. смещение влево, отталкивание левой ногой, переступая правой через левую. Приставить левую ногу к правой. Отработка отталкивания левой ногой.
5. И.П.п.к. правая нога прямая - в сторону. Сгибая правую ногу, сместить туловище влево, правую ногу пронести скрестно перед левой, левую выпрямить. Продольная ось туловища параллельно оси стопы. Приставить левую ногу и принять и.п. Отработка отталкивания левой ногой при маховом движении правой.
6. И.П.- окончание отталкивания левой ногой на повороте. Смещение, мах и постановка её рядом с правой; выполняется быстрое отталкивание левой ногой (правая практически в этом упражнении не несёт нагрузки). Отработка постановки и отталкивания левой ногой.
7. Имитация поворота без движений руками (лучше выполнять, продвигаясь по диагонали).
8. Имитация поворота в гору, с амортизатором, с сопротивлением партнёра.
9. Имитация поворота прыжками.
10. Имитация поворота влево и вправо с одной и двумя руками.
11. Различные упражнения, выполняемые с большой амплитудой и максимумом отталкивания:
  - И.П.п.к. высокий мах правой ногой в сторону, поднимаясь на носке левой. Затем смещение влево и скрестный шаг;
  - то же, мах левой в сторону;
  - И.П. - окончание отталкивания левой на повороте. Мах в сторону, смещение, толчок. Правая скрестно за левой. Движение правой влево, затем вправо за левую и снова мах, смещение, толчок в правую сторону и т.д.;
  - "Зеркальные прыжки", И.п. то же, но сменить на зеркальное положение прыжком.
12. Имитация бега по повороту по дуге, по кругу, по овалу, моделируя соотношение шагов в имитации бега по прямой и повороту и количество шагов на беговой дорожке.

#### Техническая подготовка.

1. Начальное обучение бегу на коньках.
2. Обучение технике скоростного бега на коньках
3. Обучение технике бега со старта.
4. Специально-подготовительные упражнения: для бега по прямой
5. Специально-подготовительные упражнения: для бега по повороту
6. Упражнения для совершенствования отдельных элементов техники бега по прямой и повороту:
7. Игровые задания и игры на льду.
8. Упражнения, способствующие овладению элементами техники бега на коньках и развитию физических качеств в летний период.

Начальное обучение на коньках начинается с упражнений, направленных на укрепление голеностопного сустава в помещении, на коньках и без коньков. Поза начинающего обучаться катанию на коньках. Движение на коньках по прямой. Обучение падению. Движение по повороту, способы передвижения: за счёт овальности конька, переступанием. Торможение: полу плугом, плугом, боком, переступанием, внешним ребром правого конька. Обучение бегу со старта. Катание парами, тройками, в колонне по одному, игра в "салочки", эстафета парами,

тройками, игры на льду.

Обучение технике скоростного бега на коньках:

Обучение технике скоростного бега на коньках начинается с занимающимися умеющими хорошо кататься на коньках. Обучение начинается с рабочей позы-посадки конькобежца. Основные требования к посадке. Ее разновидности. Влияние посадки в беге на различные дистанции и результат.

Специально-подготовительные упражнения: для бега по прямой:

Упражнения выполняются после предварительного разбега на дистанции 10-15 метров:

1. Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей.
2. Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной.
3. Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками).
4. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя одну ногу назад - правую и левую (руки вдоль туловища).
5. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя: одну ногу назад, одновременно сильно сгибая опорную ногу во всех суставах и наклоняя туловище вперёд; нога, отведённая назад, касается льда носком, бедро вертикально по отношению ко льду.
6. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя левую и правую ногу назад так, чтобы колени касались льда; руки опущены вниз.
7. То же, что и упражнение 6, но руки за спиной.
8. Скользить в посадке, поочередно отводя правую и левую ноги в сторону (руки опущены вниз).
9. То же, но руки за спиной.
10. Скользить в посадке, поочередно отводя ноги в сторону и медленно подтягивая их кратчайшим путём к опорной, касаясь носком льда.
11. Скользить, отводя ногу в сторону, затем по дуге заводить её назад и, согнув в коленном суставе, приставлять к опорной.
12. Скользить, максимально сгибая опорную ногу во всех суставах; скользить в положении равновесия с вертикально опущенным бедром свободной ноги.
13. То же, но скользить в положении равновесия на одной ноге; бедро свободной ноги опущено вертикально вниз, голень параллельна льду, конёк обращён пяткой вверх, носком вниз; подтягивая свободную ногу к опорной (колени около колена), носок конька взять на себя и поставить на лёд около пятки опорной ноги (как бы с носка наступить на всю плоскость конька, надавив на него максимально согнутой в коленном и голеностопном суставах ногой); обращать особое внимание на и.п. стопы при постановке конька на лёд.
14. И. п. - ноги на ширине плеч. Туловище слегка наклонено вперёд, руки на поясице: поочередно скользить на согнутой ноге, другая вытянута в сторону.
15. И.п. - посадка конькобежца; поочередно скользить на одной ноге, попеременно перенося, тяжесть тела с одной ноги на другую. При завершении переноса тяжести тела на опорную ногу, другая остается сбоку слегка согнутой в коленном суставе, расслабленной, касаясь льда всей плоскостью лезвия конька.
16. И.п. - п.к. Скользить по прямой за счёт отталкивания прыжками.
17. И.п. - то же, что упражнение 14. Скользить на одной ноге с широкой "ёлочкой" следа. Туловище выполняет активное движение, подобно маятнику. Длительно поочередно скользить на одной ноге в высокой посадке при помощи активных движений туловищем, постепенно увеличивая сгибание ног до положения посадки конькобежца. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой движений.

Для бега по повороту:

Упражнения выполняются в центре поля по кругу.

1. И.п. - ноги слегка согнуты, плечи расслаблены, туловище незначительно наклонено вперёд; скользить на левом коньке по кругу диаметром 2-3 м отталкиваясь только правым коньком; тело конькобежца наклонено влево (от лезвий коньков к голове можно как бы провести прямую линию, левый конёк упирается в лёд внешней стороной лезвия), ноги во время движения: остаются справа. Спортсмен скользит по окружности за счёт того, что туловище достаточно смещено внутрь круга упражнение выполняется почти стоя.
2. И.п. - то же, но ноги согнуты больше, коньки параллельны, руки опущены вниз; стараться ими коснуться льда. Тяжесть тела на левой ноге. Туловище на опорной ноге. Отталкивание проводить скользящим правым коньком вперёд - в сторону. Движения частые. Добиваться, что бы во время отталкивания туловище обязательно находилось слева, а левая нога освобождалась от тяжести тела и конькобежец мог приподнять задник конька от льда. Упражнение повторяется многократно.
3. И.п. - то же, при завершении отталкивания правую ногу выпрямить (вся тяжесть тела на левой) и приподнять над льдом, согнув в коленном суставе, и медленно бедром подтянуть к левой ноге (тяжесть тела по-прежнему на левой).
4. И.п. - то же. Упражнение выполняется также, как и предыдущее. Перед тем как приставить правую ногу к левой, необходимо расслабить правую голень, сделать маятникообразное движение вперёд-назад и только после этого приставить её к опорной. Всю тяжесть тела перенести на левую ногу. Колено максимально подать вперёд - влево, стопу оставить как бы под ним. Скользить в хорошо уравновешенном положении на левой ноге. Конькобежец должен научиться делать правой ногой любое нужное для конькобежца координационное движение.
5. И.п. - посадка конькобежца, руки вытянуты вперёд и взяты в "замок" (контролировать распределение тяжести тела по всей опоре). Упражнение выполняется так же, как и предыдущее.
6. И.п. - то же, но руки заложены за спину. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее.
7. И.п. - посадка конькобежца. Упражнение выполняется переступанием. По мере овладения техникой движений радиус круга постепенно увеличивается. При беге по повороту скользить на левом наружном и правом внутреннем рёбрах коньков, наклоняя тело вперёд - влево. Конькобежец смотрит вперёд - влево, на бровку. Правую ногу пронести перед опорной, касаясь льда носком конька впереди - справа по линии, касательной к бровке. Задник правого конька немного приподнят. Движение начинает бедро, голень как бы отстаёт. Когда колено правой ноги находится над коленом левой, стопа правой ноги ещё занимает положение справа от левой. В это время начинают отталкиваться левой ногой, ещё больше наклоняя её вперёд - влево вместе с тазом. Левая нога скользит, упираясь в лёд справа от бровки до полного выпрямления (только в этот момент тяжесть тела переносится целиком на правую ногу).
8. И.п. - то же. Упражнение выполняется так же, как предыдущее. После завершения отталкивания левой ногой скользить на правой, а левую оставить выпрямленной (тяжесть тела полностью перенести на правую ногу). Акцентировать постановку правого конька на внутреннее ребро с наклоном голени (и всего туловища) влево, а также удерживая выпрямленную левую ногу справа.
9. И.п. - то же. Упражнение выполняется так же, как предыдущее. По еле паузы в скольжении "скрестным шагом" расслабить левую ногу, согнуть её в колене и, держа носок ботинка на себя, бедром подтягивать левую ногу к заднику правого конька. Зацепить носком левой ноги за ботинок правой ноги справа и перейти к более активному отталкиванию, увеличивая давление на правую ногу и смещая туловище влево. В последний момент (нарушенного равновесия)

левую ногу, сильно согнутую в голеностопном суставе, поставить на лёд с носка вплотную около задника правой. В этот момент правой ногой закончить отталкивание.

В каждом упражнении нужно добиться одноопорного положения. Туловище всё время над опорной ногой. Плечи опущены. Линия отталкивания должна быть перпендикулярна к опорной части полоза конька. Отталкивание выполняется на протяжении значительной части шага. Конёк толчковой ноги скользит по льду. Конькобежец начинает отталкивание энергично, вовлекая всю массу тела и поддерживая скорость бега на оптимальном уровне.

#### Теоретическая подготовка

1. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
2. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
3. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий конькобежным спортом.
4. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
5. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
6. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.
7. Общие гигиенические требования к занимающимся конькобежным спортом с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.
8. Гигиенические требования к местам занятий конькобежным спортом, инвентарю и спортивной одежде.
9. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.
10. Врачебный контроль и самоконтроль.
11. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).
12. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы

остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

13. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

14. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт»**

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь 9-летнего возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «конькобежный спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

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

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

наличие конькобежной ледовой дорожки;  
наличие тренировочного спортивного зала;  
наличие тренажерного зала;  
наличие раздевалок;  
наличие медицинского пункта;  
обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица №13

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ведро для воды пластиковое (7-8 л)	штук	2
2.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	5
3.	Диск балансировочный	штук	3
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Жилет-утяжелитель	штук	6
6.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	3
7.	Камень для полировки лезвий	штук	3
8.	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	3
9.	Камень дополнительный для станка для выточки овала	штук	1
10.	Манжеты-утяжелители для ног	пар	5
11.	Роликовая рама для конькобежного спорта	штук	12
12.	Станок для загиба лезвий	штук	1
13	Фишки для разметки игрового поля	комплект	2
	для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000 м»		
14	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы «клап»	штук	1
15	Лезвия для конькобежного спорта	пар	12

16	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	1
17	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95x100 мм, 95x115 мм, 95x125 мм разных цветов)	комплект	3
18	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	3
19	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	1

### **VII. Кадровые условия реализации Программы:**

Уровень квалификации тренеров-преподавателей соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н)

### **VIII. Иные требования и условия реализации Программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждение, реализующей Программу, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, продолжительность которой составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов.

**IX. Информационно- методические условия реализации Программы**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г.
  2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: Астрель, 2003
  3. Мищенко В.С. Функциональные функции спортсменов. -Киев.:Здоровье, 1990 г.
  4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Москва 2000 г.
  5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980
  6. Система подготовки спортивного резерва/ под. общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994
  7. Современная система спортивной подготовки/под. общ. ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. \_ М.: Издательство «СААМ», 1995
  8. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005
  9. Бажанова С.В. Индивидуализация тренировочного процесса высококвалифицированных конькобежцев, Челябинск, 1988
  10. Волков В.М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей. Теория и практика физической культуры. 1993. - №5-6
  11. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки. Дис. Д-ра пед. Наук/ Квашук П.В. М. 2003.
  12. Стенин Б.А. Половцев В. Г. Конькобежный спорт. М.ФиС, 1990
  13. Тиновицкий Г. А. Конькобежный спорт. "Что вы знаете о нём". М.ФиС 1988
  14. Васильковский Б.М. Просто о сложном. Диалоги. (тренировки конькобежцев) Алматы 2009
- Интернет-ресурсы:
15. Сайт Союза конькобежцев России: <http://www.rus skating.ru/>
  16. Официальный сайт Международного союза конькобежцев: <http://www.isu.org/>
  17. Сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
  18. Официальный сайт РУСАДА: <http://www.rusada.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022520

Владелец Смирнов Евгений Александрович

Действителен с 25.04.2023 по 24.04.2024