

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Тренерским советом ДЮСШ «Олимп»
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.

«Утверждаю»
Директор ДЮСШ «Олимп»

Н.Г. Кучера

Приказ № 275 от 01.09.2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
**«КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ.
ОСНОВНОЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ»**

(срок реализации 5 лет)

Составители:

Глотова В.А. – инструктор-методист ДЮСШ «Олимп»
Зыкин С.Г. - тренер-преподаватель ДЮСШ «Олимп»

г. Оленегорск,
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Конькобежный спорт» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной на основе типовой программы «Конькобежный спорт», составленной авторским коллективом под руководством В.П. Кубаткина и рекомендованной Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2006 г.

Программа составлена в соответствии с Законом «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ), «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом и локальными актами ДЮСШ «Олимп».

В Программу внесены коррективы в содержание учебно-тематического планирования в соответствие с особенностями её реализации в условиях Крайнего Севера, с учётом материально-технических возможностей ДЮСШ «Олимп».

Учитывая негативное влияние условий Крайнего Севера на спортивный результат (короткий или длинный световой день (Полярная ночь, Полярный день); недостаток кислорода и витаминов; воздействие низких температур и их резких перепадов при занятиях на улице в условиях длительного зимнего периода; воздействие резких перепадов атмосферного давления на организм занимающихся; невозможность полноценного тренировочного воздействия в длительный дождливый период межсезонья и недостатка крытых помещений для проведения тренировок (спортивных залов) и пр.), внесены изменения в учебно-тематическое планирование и контрольные нормативы для перевода обучающихся по годам обучения на этапах подготовки. При этом соблюдены принципы соотношения средств подготовки по годам обучения.

Программа составлена для организации учебно-тренировочного процесса с юными конькобежцами с 11 лет на этапах многолетней подготовки в ДЮСШ.

Срок реализации программы – 5 лет.

Целью учебно-тренировочного этапа подготовки и этапа спортивного совершенствования является подготовка конькобежцев высокой квалификации - резерва сборной команды Мурманской области, России.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- содействие гармоничному физическому развитию;
- повышение уровня физической и технической подготовленности и спортивных результатов;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых конькобежцев;
- подготовка инструкторов и судей по конькобежному спорту.

Режим учебно-тренировочной работы

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю
Учебно-тренировочный	1 год	11	10	6
	2 год	12	8	6
	3 год	13	8	6
	4 год	14	8	6
	5 год	15	8	6

Расписание занятий (тренировок) составляется с учётом времени обучения занимающихся в общеобразовательных и других учреждениях в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные, теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский

контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся. В каникулярное время - спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Основные критерии выполнения программных требований.

1. На этапе начальной подготовки:
 - стабильность состава занимающихся;
 - динамика прироста показателей физической подготовленности;
 - освоение основ техники конькобежного спорта.
2. На учебно-тренировочном этапе:
 - состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
 - повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
 - выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

Контрольные испытания по выполнению нормативов по ОФП, ТТП и СФП проводятся в конце учебного года (апрель-май).

Зачисление учащихся на очередной этап подготовки осуществляется при выполнении 80 % от общего количества контрольно-переводных требований и нормативов.

Контрольно-переводные требования и нормативы для зачисления учащихся в группу основного этапа подготовки 2 год обучения.

1. Принять участие в соревнованиях: 3-4 соревнования в сезоне
2. Выполнить норматив 2-го юношеского разряда ЕВСК

ОФП	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		10 лет	11 лет	12 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1	Л/бег 30 м (сек)	5.6	5.4	5.3	6.1	5.9	5.7
2	Л/бег 60 м (сек)	10.3	10.5	9.8	11.0	10.8	10.2
3	Л/бег 2000 м *	Без учёта времени			Без учёта времени		
4	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	149	160	168
5	Отжимания в упоре лёжа (от пола) (кол-во раз)	20	25	30	15	20	25
СФП							
1	Тройной прыжок с места (см)	480	500	520	450	470	490
2	Приседание на одной ноге (кол-во раз)	7	10	15	5	7	10
ТТП							
1	Пригибная ходьба (30 м) и экспертная оценка техники исполнения упражнения. <u>Критерии оценки:</u> отлично – выполнить упражнение не нарушая технику исполнения; хорошо – выполнить упражнение с незначительными ошибками; удовлетворительно – не до конца выполнить упражнение; не удовлетворительно – не выполнить упражнение.						

* - в процессе учебно-тренировочных занятий необходимо контролировать положительную динамику средней скорости в м/с (от 2,4 до 3,0 м/с) бега на 2000 м и улучшение личного результата.

Контрольно-переводные требования и нормативы для зачисления учащихся в группу основного этапа подготовки 3-5 годов обучения.

1. Регулярное посещение занятий на протяжении всего учебного года.

2. Принять участие в соревнованиях: 5-6 соревнований в сезоне
3. Выполнить норматив 3-го взрослого разряда ЕВСК

ОФП	Наименование упражнений	Мальчики (возраст, лет)						Девочки (возраст, лет)					
		11-12	13	14	15	16	17-18	11-12	13	14	15	16	17-18
1	Л/бег 30 м (сек)	5.2	5.1	5.0	4.8	4.7	4.5	5.5	5.5	5.3	5.1	5.0	4.9
2	Л/бег 60 м (сек)	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0	8.8	10.1	9.9	9.7	9.5	9.3	9.1
3	Л/бег 3000 м (мин,сек)	13.0	12.4	12.20	12.0	11.4	11.0	б/в	б/в	14.30	14.00	12.2	12.0
4	Прыжок в длину с места (см)	175	180	185	200	205	210	170	175	180	185	195	205
5	Отжимания в упоре лёжа (от пола) (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	20	20	20	20	25	25
6	Подтягивание в висе хватом сверху (кол-во раз)	1	2	3	4	5	5	-	-	-	-	-	-
СФП													
1	Тройной прыжок с места (см)	530	550	570	590	610	630	515	535	555	575	595	615
2	Десятерной прыжок (м)	17.0	18.5	20.0	22.0	24.0	26.0	16	17	18	20.5	22.0	23.0
ТПП													
1	Бег на роликовых коньках без учёта времени (км) и экспертная оценка техники бега	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5
2	Прыжковая имитация (м) и экспертная оценка техники исполнения упражнения.	30	30	50	50	50	50	30	30	50	50	50	50
Критерии оценки: отлично – выполнить упражнение не нарушая технику исполнения; хорошо – выполнить упражнение с незначительными ошибками; удовлетворительно – не до конца выполнить упражнение; не удовлетворительно – не выполнить упражнение.													

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Содержание занятий	Основной этап подготовки				
		1	2	3	4	5
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Конькобежный спорт в ДЮСШ, в России и за рубежом	1	1	2	2	2
2	Спорт и здоровье. Правила поведения, техника безопасности на занятиях.	2	2	2	2	2
3	Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	1	1	2	2	2
4	Восстановительные средства и мероприятия	1	1	2	1	1
5	Основы техники и тактики в конькобежном спорте	3	3	2	2	2
6	Основы методики тренировки конькобежцев	2	2	2	3	3
7	Правила соревнований по конькобежному спорту	2	2	2	2	2
	Всего часов теории	12	12	14	14	14
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Общая физическая подготовка	185	180	174	165	153
2	Специальная физическая подготовка	33	33	32	35	35
3	Специальная подготовка	33	36	38	47	59
4	Тактическая подготовка	36	38	41	38	38
5	Соревновательная подготовка (контрольное тестирование)	9	9	9	9	9
	Всего часов практики	296	296	294	294	294
III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ		4	4	4	4	4
	Общее количество часов	312	312	312	312	312
	Часов в неделю	6	6	6	6	6

Соотношение средств подготовки по годам обучения (в %)

Виды подготовки	Основной этап подготовки				
	1	2	3	4	5
Теория	3	3	3	2	2
ОФП	60	58	56	54	50
СФП	11	11	11	12	12
Специальная подготовка	11	12	13	16	20
Тактическая подготовка	12	13	14	13	13
Соревнования, выполнение КПП	3	3	3	3	3
ИТОГО%	100	100	100	100	100