

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 ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»

для этапа совершенствования спортивного мастерства
срок реализации – 2 года

Составители:

Глотова В.А. – инструктор-методист ДЮСШ «Олимп»
Зыкина Н.В. – старший тренер-преподаватель ДЮСШ «Олимп»

г. Оленегорск
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предназначена для подготовки конькобежцев в группах совершенствования спортивного мастерства, которые организуются в ДЮСШ «Олимп».

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Конькобежный спорт» (далее – Программа) разработана на основе действующих примерных учебных программ для ДЮСШ и СДЮСШОР по конькобежному спорту, в соответствии с требованиями Федеральных стандартов по конькобежному спорту и нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт, возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Учебные группы создаются с учетом возраста и уровня физической подготовленности детей. Программа разработана для этапов совершенствования спортивного мастерства, срок реализации программы 2 года.

Цель этапа совершенствования спортивного мастерства: подготовка физически крепких, гармонически развитых спортсменов высокой квалификации, достижения максимально возможного результата технико-тактической, физической подготовленности посредством организации целенаправленных занятий конькобежным спортом.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- создание необходимых условий для развития спорта высокого класса, поддержка талантливых учащихся проявивших свои выдающие способности;

- расширение теоретических знаний и практических навыков в области спорта, гигиены, занятий на коньках, самоконтроля и психологии спортивной деятельности;

- достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные;

- совершенствование базовой технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений;

- овладение умениями, необходимыми для самостоятельных занятий на коньках и инструкторских навыков, самостоятельное проведение тренировочных занятий.

- подготовить инструкторов и судей по конькобежному спорту.

Программа построена на принципах:

Комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса и развития личности;

Преемственности - определяет последовательность прохождения программного материала по годам обучения с соблюдением преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

Вариативности - предполагает осуществление индивидуального и дифференцированного подхода в освоении юными спортсменами программного материала практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.

Принцип доступности - возможность каждого ребёнка, кто хочет приобщиться к миру здоровья, красоты, молодости, познания, общения, дружбы, выберет для себя наиболее посильный вид деятельности и форму участия.

Принцип последовательности - шаг за шагом, от занятия к занятию, от простых элементов и упражнений к более сложным, от внутри секционных соревнований до областных.

Принцип коллективности - так как практически на всех соревнованиях, в которых выступают учащиеся, определяются победители не только в личном первенстве, но и в командном, Педагогическая задача состоит в формировании «сильного духом и телом сплоченного коллектива, в создании психологического и эмоционального настроения команды во время соревновательного периода».

Принцип взаимопомощи и взаимовыручки - наиболее спортивные учащиеся, хорошо освоившие технику бега на коньках, помогают отстающим, справиться с этой трудной задачей, из трудной превратилась в лёгкую и приятную. Не оставлять в трудные минуты своих товарищей по команде, а также соперников нуждающихся в помощи

Формирование групп и объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов подготовки

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час/неделю)	Минимальный возраст, лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	Первый год	4	14	28	13
	Второй год	3	12	28	

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства до года	Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года
Количество часов в неделю	28	28
Общее количество часов в год	1456	1456

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
- самостоятельная работа..

Результаты освоения Программы

Формы подведения итогов:

- мониторинг физического развития и физической подготовленности воспитанников;
- контрольные упражнения;
- сдача контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
- углубленное медицинское обследование.

Ожидаемые результаты:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники конькобежного спорта.

На тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика роста спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений на всероссийских соревнованиях

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Планирование Программы рассчитано на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

№ п/п	Содержание занятий	Этапы подготовки	
		ССМ	
		1	2
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Значение физкультуры для воспитания и укрепления здоровья	2	2
2	Единая спортивная классификация	2	2
3	Личная и общественная гигиена	5	5
4	Закаливание	5	5
5	Основы самоконтроля	5	5
6	Правила безопасности на тренировке	2	2
7	Общая характеристика спортивной тренировки	3	3
8	Средства и методы спортивной тренировки	3	3
9	Основы техники и тактики конькобежного спорта	3	3
Всего часов теории		30	30
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Общая физическая подготовка	350	290
2	Специальная физическая подготовка	582	598
3	Техническая подготовка	248	248
4	Тактическая, психологическая подготовка	86	116
5	Соревновательная подготовка (контрольное тестирование), тренерская и судейская практика	102	116
6	Восстановительные мероприятия	44	44
III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ		14	14
Общее количество часов		1456	1456
Часов в неделю		28 ч	28 ч.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной тренировки по виду спорта конькобежный спорт (%)

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год
Общая физическая подготовка	24	20
Специальная физическая подготовка	40	41
Техническая подготовка	17	17
Тактическая, психологическая подготовка	6	8
Теоретическая подготовка	2	2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	7	8
Восстановительные мероприятия	3	3
Медицинское обследование. Врачебно-педагогический контроль	1	1

Планируемые показатели соревновательной деятельности во виду спорта конькобежный спорт

Виды соревнований	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год
Контрольные	10-12	10-12
Отборочные	6-8	6-8
Основные	5-6	5-6

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений учащихся	Формы проведения	Кол-во часов
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-й и 2-й	<p>Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения замятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.</p> <p>Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам.</p> <p>Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега на коньках, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.</p> <p>Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах ДЮСШ к систематическому судейству соревнований по бегу на коньках в городских и областных соревнованиях</p>	<p>Самостоятельное изучение литературы.</p> <p>Самостоятельные и практические занятия</p>	31-42

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве помощников судьи и судей.

Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия. Владение принятой в конькобежном спорте терминологией, командным голосом для построения, сдачи рапорта, проведение ОРУ; владением основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная часть и заключительная. Для воспитания начальных инструкторских навыков, у занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения, а так же правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполняемого упражнения. Подбор упражнения для самостоятельной разминки. Спортсмен должен знать правила соревнования по конькобежному спорту, права и обязанности участников соревнований, обязанности судей, правила оформления места старта, финиша, зоны передачи эстафеты, подготовку катка.

Участвовать в судействе соревнований в качестве судьи на старте, и финише, контролера, помощника секретаря. Уметь проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности в группах начальной подготовки.

- ✓ Выбор и подготовка мест для учебно-тренировочных занятий и контрольных прикидок.
- ✓ Контроль за техникой выполнения общеразвивающих и специальных упражнений обучающимися в группах
- ✓ Руководство подгруппой обучающихся по заданию тренера. Проведение занятий по обучению отдельным упражнениям и части занятия по заданию тренера.
- ✓ Составление рабочих планов, конспектов занятий.
- ✓ Организация и проведение конькобежных прогулок в спортивно-оздоровительных группах, начальной подготовки.

✓ Ведение организационно-пропагандиской работы по привлечению обучающихся общеобразовательных школ к систематическим самостоятельным занятиям конькобежным спортом.

✓ Исполнение обязанностей заместителя секретаря на контрольных прикидках или соревнованиях (с обязательным участием в выведении результатов).

✓ Составление положения о соревнованиях.

✓ Практика судейства на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Организация тренировочных сборов осуществляется согласно перечню тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Этап совершенствования спортивного мастерства	Оптимальное число участников сбора
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям			
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	
2. Специальные тренировочные сборы			
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	В соответствии с правилами приема