

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 тренировочных этапов
(срок реализации – 5 лет)

Составители:

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

г. Оленегорск
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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. Подготовка конькобежцев делится на несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Программа разработана для тренировочных этапов начальной специализации (ТГ-1,ТГ-2) и углубленной специализации (ТГ-3,ТГ-4,ТГ-5), срок реализации программы 5 лет.

Целью тренировочного этапа подготовки подготовка физически крепких, гармонически развитых спортсменов высокой квалификации, достижения максимально возможного результата технико-тактической, физической подготовленности посредством организации целенаправленных занятий конькобежному спорту.

Задачи этапа начальной специализации тренировочных групп (ТГ-1, ТГ-2 г.):

- продолжить укрепление здоровья;
- формировать основы здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятий физическими упражнениями;
- продолжить повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- давать углубленные знания по основным элементам техники конькобежцев;
- формировать соревновательный опыт;
- формировать навыки в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Задачи этапа углубленной тренировки тренировочных групп (3, 4, 5 г.):

- продолжить совершенствовать техники катания;
- воспитывать специальные физические качества;
- повышать функциональную подготовленность;

- осваивать допустимые тренировочные нагрузки;
- продолжить накопление соревновательного опыта.

Программа направлена на: формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям конькобежным спортом, подготовку к участию в соревнованиях по конькобежному спорту, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

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
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год	10	20	14	12
	Второй год	9	20	14	
	Третий год	8	16	20	
	Четвертый год	7	16	20	
	Пятый год	6	16	20	

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Тренировочный этап	
	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	14	20

Общее количество часов в год	728	1040
------------------------------	-----	------

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.

Результатом освоения Программы для тренировочных групп начальной специализации является:

1. Повышение физической работоспособности, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.
2. Воспитание на примерах старшего поколения мужества и моральной чистоты.
3. Выполнение 100% норм взрослых разрядов от общего количества занимающихся.

Ожидаемые результаты тренировочных групп углубленной специализации (3, 4, 5 учебные года)

1. Хорошее состояние здоровья, достаточный уровень физического развития обучающихся, стремление к здоровому образу жизни.
2. Положительная динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.
3. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.
4. Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
5. Высокие и стабильные спортивные результаты.
6. Проявление стремления повышать свой уровень мастерства и достигать высоких результатов.
7. Проявление волевых и нравственных качеств в характере.
8. Проявление уважения к сопернику, к собеседнику, к коллективу и умений позитивно разрешать проблемные ситуации.

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 тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 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				
		УТГ				
		1	2	3	4	5
<i>I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>						
1	Конькобежный спорт в ДЮСШ, в России и за рубежом	1	1	1	1	1
2	Спорт и здоровье. Правила поведения, техника безопасности на занятиях.	1	1	2	2	2
3	Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	1	1	2	2	2
4	Восстановительные средства и мероприятия	1	1	3	3	3
5	Основы техники и тактики в конькобежном спорте	2	2	2	2	2
6	Основы методики тренировки конькобежцев	1	1	3	3	3
7	Виды подготовки	2	2	2	2	2
8	Технология управления спортивной подготовкой	1	1	1	1	1
9	Начальные сведения по анатомии и физиологии человека	2	2	2	2	2
10	Соревнования по конькобежному спорту	2	2	3	3	3
Всего часов теории		14	14	21	21	21
<i>II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>						
1	Общая физическая подготовка	298	291	374	334	334
2	Специальная физическая подготовка	218	218	334	364	374
3	Техническая подготовка	146	146	208	187	177
4	Тактическая, психологическая подготовка	14	22	31	42	42
5	Соревновательная подготовка (контрольное тестирование), тренерская и судейская практика	22	22	42	52	52
6	Восстановительные мероприятия	8	8	20	30	30
<i>III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ</i>		7	7	10	10	10
Общее количество часов		728	728	1040	1040	1040
Часов в неделю		14 ч	14 ч	20 ч	20 ч	20 ч

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

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Общая физическая подготовка	41	40	36	32	32
Специальная физическая подготовка	30	30	32	35	36
Техническая подготовка	20	20	20	18	17
Тактическая, психологическая подготовка	2	3	3	4	4
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	3	4	5	5

Восстановительные мероприятия	1	1	2	3	3
Медицинское обследование.	1	1	1	1	1
Врачебно-педагогический контроль					

Планируемые показатели соревновательной деятельности во виду спорта конькобежный спорт

Виды соревнований	Тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Контрольные	6-8	6-8	9-10	9-10	9-10
Отборочные	4-5	4-5	5-6	5-6	5-6
Основные	2-3	2-3	3-4	3-4	3-4

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений учащихся	Формы проведения	Кол-во часов
Тренировочный этап	1-й	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов конькобежного спорта, выполнение обязанностей тренера на занятиях	Беседы, семинары, практические занятия	4
	2-й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на коньках. Основные обязанности судей		4
	3-й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на коньках. Судейская документация		13
	4-й, 5-й	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися, помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия	25-28

Занимающиеся должны овладеть принятой в конькобежном спорте терминологией и командным языком для построения групп, необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. Для этого преподаватель должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений.

Спортсмен должен знать правила соревнований по конькобежному спорту, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Организация тренировочных сборов осуществляется согласно перечню тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Оптимальное число участников сбора
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям			
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	
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	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	14	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	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		В соответствии с правилами приема