

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.



Н.Г. Кучера

Приказ № 275 от 01.09.2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
**«СКОРОСТНОЙ БЕГ НА КОНЬКАХ
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

(срок реализации 2 года)

Составители:

Глотова В.А. – инструктор-методист ДЮСШ «Олимп»
Колесова Ю.В. - 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 9 лет.

Срок реализации программы – 2 года.

Цель программы базового этапа подготовки – выявление задатков, способностей и спортивной одаренности обучающихся; овладение основами техники конькобежного спорта и других физических упражнений.

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- воспитание черт спортивного характера.

Режим учебно-тренировочной работы

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю
Базовый этап подготовки	1 год	9	15	6
	2 год	10	12	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 в группу базового этапа подготовки 2 года обучения.

1. Принять участие в соревнованиях: 1-2 соревнования в сезоне

ОФП	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		9 лет	10 лет	11 лет	9 лет	10 лет	11 лет
1	Л/бег 30 м (с высокого старта) (сек)	6.4-6.2	6.2-6.0	6.0-5.7	6.6-6.4	6.4-6.2	6.2-6.0
2	Л/бег 1000 м	Без учёта времени			Без учёта времени		
3	Челночный бег 3*10 м (сек)	9.3	9.1	8.5	9.5	9.3	9.1
4	Прыжок в длину с места (см)	138	145	155	130	139	145
5	Отжимания в упоре лёжа (от пола) (кол-во аз)	10	15	20	5	10	15
СФП							
1	Тройной прыжок с места (см)	430	460	490	400	430	460
2	Приседание до посадки конькобежца (кол-во раз) за 30 сек.	15	20	25	10	15	20

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Содержание занятий	Базовый этап	
		1	2
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Краткие исторические сведения о возникновении конькобежного спорта	2	2
2	Конькобежный спорт в ДЮСШ, в России и за рубежом	2	2
3	Спорт и здоровье. Правила поведения, техника безопасности на занятиях.	2	2
4	Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	-	1
5	Основы техники и тактики в конькобежном спорте	2	2
6	Начальные сведения по анатомии и физиологии человека	-	1
7	Соревнования по конькобежному спорту	1	2
Всего часов теории		9	12
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Общая физическая подготовка	244	225
2	Специальная физическая подготовка	13	13
3	Специальная подготовка	15	15
4	Тактическая подготовка	23	34
5	Соревновательная подготовка (контрольное тестирование)	4	9
III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ		4	4
Всего часов практики		303	303
Общее количество часов		312	312
Часов в неделю		6 ч	6 ч

Соотношение средств подготовки по годам обучения (в %)

Виды подготовки	ГНП	
	1	2
Теория	3	3
ОФП	74	68
СФП	4	9
Специальная подготовка	5	8
Тактическая подготовка	11	9
Соревнования, выполнение КПН	3	3
ИТОГО%	100	100