

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2» города Смоленска

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогического
совета МБУ ДО «ДЮСШ № 2»

« 19 » августа 2016 г.,

протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ № 2»

Крючкова Т.Г.

« 19 » августа 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации дополнительной предпрофессиональной программы
в области физической культуры и спорта
«ШОРТ – ТРЕК»

для ГНП- 1-го года обучения
на 2016-2017 учебный год

Тренер-преподаватель – Зуева Е.В.
Иванова Г.П.

Смоленск
2016

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена с учетом нормативных требований Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам реализации по этим программам», приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт», утвержденного приказом Минспорта РФ от 30.08.2013 № 697, Устава МБУ ДО «ДЮСШ № 2».

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Этап подготовки	Период	Минимальный возраст для зачисления в группу	Минимальная наполняемость группы (человек)
Этап начальной подготовки	1-й год	9 лет	12 чел.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса шорт-трековиков на этапе начальной подготовки.

Основные критерии выполнения программных требований

На этапе начальной подготовки:

- систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленные на развитие их личности;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- отбор и определение специализации.

Условия зачисления в спортивную школу, перевод обучающихся на последующий год обучения

При приеме граждан на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в группы этапа начальной подготовки ГПП-1 создается приемная комиссия. В приемную комиссию предоставляются следующие документы:

- письменное заявление родителей или законных представителей поступающих;
- копия свидетельства о рождении поступающего;
- медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта шорт-трек;

- 2 фотографии поступающего размером 3х4.

Приемная комиссия:

- рассматривает документы, представленные гражданами на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам и составляет список лиц претендующих на обучение;
- создает группы из числа тренерско-преподавательского состава для проведения тестирования поступающих на обучение;
- анализирует результаты тестирования для последующего отбора на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам;
- составляет списки лиц, прошедших индивидуальный отбор и предоставляет их руководителю образовательного учреждения;
- объявляет результаты индивидуального отбора не позднее чем через три рабочих дня после его проведения;
- размещает результаты индивидуального отбора в виде пофамильного списка-рейтинга с указанием системы оценок, применяемой в спортивной школе, и самих оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора на информационном стенде и на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет";
- предусматривает проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные спортивной школой сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих;
- продолжает работу в течение учебного года при наличии движения контингента обучающихся в группе начальной подготовки 1-го года обучения, а также осуществляет по мере поступления заявлений прием обучающихся в группы начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения и тренировочные группы спортивной специализации.

Зачисление поступающих на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам оформляется приказом.

При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, приемная комиссия имеет право проводить дополнительный прием поступающих. Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного индивидуального отбора.

Законные представители поступающих вправе подать **апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора** в апелляционную комиссию, которая создается в спортивной школе параллельно с приемной комиссией.

2. Учебный план обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта **КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ (дисциплина ШОРТ-ТРЕК)**

Группы начальной подготовки – 46 учебных недель

Образовательные области и разделы программы		ГНП-1
Нед. нагрузка		6
Теория и методика ФК и спорта		25
ОФП и СФП		125
Избранный вид спорта	СФП, ТТП, соревн., мед. обл.	63
	КПИ	8
Другие виды спорта и подвижные игры		55
Самостоятельная работа обучающихся		-

Общий объем учебной нагрузки	276
------------------------------	-----

(Годовой календарный план- график прилагается)

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шорт-трек

Виды соревнований	ГНП-1
Контрольные	2 - 3
Отборочные	-
Основные	-

Навыки в других видах спорта

(см. дополнительную предпрофессиональную программу стр.5-7)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В области теории и методики физической культуры и спорта рассматриваются следующие вопросы:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП), способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые так или иначе обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах спортивного совершенствования.

Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности.

3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Терминология: линия отталкивания, угол отталкивания, елочка следов, посадка, длина шага, темп шагов. Кинематическая структура техники - скорости и ускорения перемещения конькобежца отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Внутренние и внешние силы, действующие на конькобежца. Фазовый состав бега по прямой, свободное скольжение, однопарное отталкивание, двухпарное отталкивание в беге по повороту, скольжение с отталкиванием на внешнем ребре левого конька, перенос правой ноги через левую, скольжение с отталкиванием на правой ноге.

Центробежная и центростремительная силы, силы инерции. Стадии и этапы технического совершенствования.

1. Создание представления о двигательном действии и формирование установки на обучение.

2. Формирование первоначального действия.

3. Формирование совершенного двигательного действия.

4. Полное Образование навыка.

5. Достижение варибельного навыка и его реализации.

Общее понятие о технике, ее определение и содержание.

Основа техники – совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, безусловно необходимые для решения двигательной задачи.

Определяющее звено техники – решающая часть данного способа выполнения движения.

Детали техники – второстепенные особенности движения, не нарушающие основного механизма. Правильное использование индивидуальных особенностей характеризует индивидуальную технику.

Состав двигательного действия включает в себя подготовительную, основную и заключительную фазы.

Значение подготовительной фазы состоит в создании наиболее выгодных условий для выполнения движения в главной фазе.

Движения в основной фазе направлены на непосредственное решение двигательной задачи.

Пространственные характеристики: положение тела в пространстве (например – равновесие на одном коньке, которое является исходным положением для выполнения отталкивания, или положение головы, в беге по повороту).

Траектория движения, амплитуда движения.

Временные характеристики включают длительность шага и темп бега. Пространственно-временные характеристики. Основная из них – скорость движения.

Динамические характеристики – силы, влияющие на движение тела человека, делятся на внешние и внутренние.

Внешние: сила тяжести собственного веса, силы реакции опоры, силы сопротивления внешней среды (воздуха, трения, ударные действия).

Внутренние: активные силы тяги мышц, пассивные силы опорно-двигательного аппарата – эластичность мышц, их вязкость, предварительное растягивание мышц, реактивные силы – инерционные.

Ритмические структуры – подразумевают наличие в данном движении акцентированных моментов и чередование различных интервалов времени.

Ритм связывает отдельные элементы в единое целое и может сохраняться без изменений.

Техника бега по прямой

Совершенствование техники владения коньком, умение выполнять движение слитно, что проявляется в их эффективной координационной структуре, легкости, рациональной коррекции, совершенстве чувства скорости, чувства льда.

Постоянная готовность к выполнению ускорения, с целью набора скорости перед входом в поворот, умение менять ритм бега на прямой для облегчения входа в поворот, как с правой, так и с левой ноги.

Развитие умения спортсмена к мгновенному набору максимальной скорости бега в любой точке беговой дорожки. Для повышения скорости бега по прямой необходимо увеличить мощность отталкивания, амплитуду работы рук, принять более низкую посадку. Уменьшение елочка следов. Амплитуда смещения таза.

Проведение групповых забегов на различное количество кругов. Ускорение производится по свистку тренера, при этом каждый из спортсменов старается занять лидирующее положение. Суть другого варианта сводится к тому, что тренер перед выполнением упражнения ставит индивидуально каждому спортсмену задачу на ускорение, остальные участники забега должны подхватить ускорение и попытаться занять и удержать лидирующую позицию. Требование – ускорение выполняется с сохранением техники бега, на большой амплитуде движения, с максимальным усилением.

Добиваться хорошего смещения в беге по прямой для входа в поворот у первого маркера, оптимальной работы рук, плотно ставить свободную ногу к опорной. Выполнять от 2 до 6 шагов на прямой. При выходе из поворота левую ногу ставить на внешнее ребро.

Техника бега по повороту

Совершенствование техники бега по повороту на высокой скорости с использованием овала конька и его изгиба.

С целью пробегания всего поворота скоростными шагами выполнять бег по повороту на высокой скорости с различным количеством шагов.

При преодолении поворота на одном правом или левом коньке выходить из него максимально близко к последнему маркеру за счет частоты шагов.

Пробегать поворот с максимальным наклоном туловища внутрь круга относительно льда, при этом руки слегка касаются льда. Выполнение спирали с хорошим наклоном, минимальным касанием рукой льда, различным положением свободной ноги, выполнять упражнение до полной остановки, сохранять посадку и положение плеч.

Входить в поворот от борта с условием выхода максимально близко к центральному маркеру, выход максимально близко к последнему маркеру.

Войти в поворот максимально близко к первому маркеру, при этом располагаться как можно ближе к разметке за счет сильного наклона туловища в сторону центра круга, правильного положения таза и увеличения темпа бега на выходе из поворота.

В беге по повороту акцентировать внимание на темпе бега и силе отталкивания. Таз опустить, максимально низко «прижавшись ко льду». Бедро левой ноги максимально наклонить к плоскости льда, не отворачивать плечи внутрь или наружу, смотреть прямо перед собой.

Во время бега по повороту правой ногой отталкиваться точно в сторону (субъективное ощущение), после окончания отталкивания быстро, без задержки переносится через левую и ставится глубоко внутрь, при этом стараться поставить правый конек на одну линию с левым. Ведущую роль в этом движении играет бедро, голень и стопа немного отстают от него.

3.4. ТАКТИКА И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(см. стр. 11-12 дополнительной предпрофессиональной программы)

3.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(СМ. СТР 12 ПРОГРАММЫ)

3.6. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Средства физического воспитания на этапе начальной подготовки

Гимнастические упражнения: упражнения в висах и упорах, с набивными мячами, гантелями, опорные прыжки, кувырки «вперед и назад», стойки на лопатках и голове, «длинные» кувырки, «мост» и др.;

Легкоатлетические упражнения: бег с высокого и низкого старта, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, бег в равномерном темпе до 15-20 мин, кросс, прыжки в длину и высоту с разбега, многоскоки, метание в цель и на дальность и др.;

Лыжная подготовка: передвижение классическими ходами, подъемы на лыжах в гору, спуски с гор на лыжах, торможение на спусках, повороты на лыжах в движении, прохождение дистанций;

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, игровые упражнения для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости;

Плавание: специальные упражнения для изучения кроля на груди и спине, брасса, повторное проплывание отрезков 25-50 м, 100-150 м;

Велосипед: катание по 30-40 км со скоростью 25-27 км/ч, катание на велотреке 100, 200, 500 м;

Ознакомление, освоение разновидностей пригибной ходьбы, технической имитации, прыжковой имитации, катание на роликовых коньках.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	ГНП-1
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	276

3.9. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ШОРТ-ТРЕКУ

Виды и причины травматизма на занятиях шорт-треком. Экипировка спортсменов. Система звуковых сигналов при проведении тренировок. Обеспечение мер безопасности перед началом занятий. Меры безопасности при проведении эстафет. Инструктажи спортсменов.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Задачи этапа начальной подготовки (ГНП-1)

1. Проведение начального отбора занимающихся.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие личности, физических способностей, укрепление

здоровья.

4. Воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и др.

5. Обучение технико-тактическим действиям в условиях тренировочной работы и соревнований.

6. Обучение навыкам соревновательной деятельности в соответствии с правилами проведения соревнований.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,9 с)
	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 480 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 470 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 2000 м (без учета времени)

Требования подготовленности шорт-трековиков на этапе начальной подготовки 1-го года обучения

Упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлет.
<i>Общая физическая подготовленность</i>			
Бег 30 м, с	5,1/5,1	5,2/5,2	5,3/5,3
Бег 5 мин, м	900/800	850/750	800/700
Бег на месте с 10 с в максим. темпе, кол-во раз	33/35	31/32	29/30
Прыжок в длину с места, см	180/170	170/160	160/155
Бросок набивного мяча, м	12,8/10,8	12,4/10,5	12,6/10,2
Челночный бег, с	27,4/27,8	27,6/28,0	27,8/28,2
Подтягивание, сгиб.р.в упор, кол-во раз	10/14	8/13	6/12
<i>Специальная физическая подготовленность</i>			
Бег по прямой	экспертная оценка		
Бег по повороту 1 круг, с	12,5/13,0	12,7/13,2	12,9/13,4
3 круга, с	38,5/40,0	39,0/40,5	39,5/41,0
Тройной прыжок, м	50,5/4,95	4,95/4,85	4,85/4,75

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Богданова Л.А. Соотношение тренировочных нагрузок юных конькобежцев на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1994. – 26 с.

Бахрах И.И. Докторович А.М. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев. – ТиПФК, 2000, - №9. – С. – 35-37.

Золотарская И.Б. Оценка перспективности юных конькобежцев на этапе предварительной и специализированной подготовки. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1991. – 25 с.

Конькобежный спорт: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть)/Сост. Кубатки В.П. - М.: Госком РФ по ФК и туризму, 1996. - 270 с.

Набатникова М.Я., Филинкова Л.Г. Особенности нагрузок соревновательных упражнений юных конькобежцев. - ТиПФК, 1986. - № И, С. 22-24.

Интернет-ресурсы

serie-a.ru/booksore/84 «Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДСШОР»

vorobgori.mosSPORT.ru/sites «Программа спортивной подготовки для СДЮСШОР»

sportkniga.kiev.ua «ШОРТ-ТРЕК»

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ / ШОРТ-ТРЕК -
vorobgori.mosSPORT.ru

Авторская программа "Конькобежный спорт. Обучение ...
festival.1september.ru

СДЮСШОР № 3 г. Ярославля
ярсдюзшор3.рф/files/-----5.html

программа по шорт-треку - Одесский детский ...
dodfcs.odes.obr55.ru

ОБУЧЕНИЕ КАТАНИЮ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ
cyberleninka.ru

Применение подвижных игр на льду
bibliofond.ru

программа "Преодоление"
www.sportshkola3-dzr.ru/71.php

Роллер- школа
www.roller-ul.ru

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ...
se.sportedu.ru