

Комитет образования администрации города Тамбова

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
от 29.08.2022 № 1

Утверждена
приказом директора
МАУ ДО «ДЮСШ №1»
от «31» августа 2022 № 317



Подписан: Головкин Александр Александрович
DN: C=RU, OU=директор, O="МАУ ДО ""
ДЮСШ №1"", CN=Головкин Александр
Александрович,
E=toy_dod_sduwor_1@mail.ru Основание: я
подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
Дата: 2022-10-12 11:01:59

«КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ:
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2022/2023 учебный год для группы углубленного
уровня сложности 3 года обучения
Срок реализации – 1 год

Тамбов, 2022

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Конькобежный спорт» для группы углубленного уровня сложности 3 года обучения (далее Программа) составлена в соответствии с ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Дополнительной предпрофессиональной программой «Конькобежный спорт».

Направленность программы	физкультурно-спортивная
Основная цель программы	физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами вида спорта укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
Основные задачи реализации программы	на углубленном уровне сложности: – положительная тенденция социализации учащихся, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, углубленная физическая реабилитация, подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.
Срок реализации программы	1 год
Минимальный возраст зачисления	16-17 лет
Объем тренировочной нагрузки	13/598
Наполняемость группы	10-14 человек
Организация тренировочного процесса	основные формы осуществления тренировочного процесса: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль. Продолжительность одного занятия не должна превышать: на углубленном этапе 3– 3 академических часов. Форма промежуточной и итоговой аттестации – тестирование уровня ОФП, СФП и технико-тактической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами.
Планируемые результаты освоения программы	- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и

	<p>тактики избранного вида спорта;</p> <ul style="list-style-type: none">- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками
--	--

**План-график
распределения учебных часов группы углубленного уровня сложности 3 года обучения**

Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
Обязательные предметные области													
Теоретическая подготовка	5	6	5	5	6	5	5	5	5	6	5	0	58
Общая и специальная физическая подготовка	9	10	8	9	5	8	7	9	7	7	5	0	84
Основы профессионального самоопределения	8	9	8	11	5	9	8	9	8	10	5		90
Вид спорта	12	13	11	11	7	11	11	13	11	13	7	0	120
Вариативные предметные области													
Различные виды спорта и подвижные игры	4	4	3	4	4	5	4	5	4	6	5	0	48
Специальные навыки (техничко-тактическая и психологическая подготовка)	8	9	7	5	3	4	5	6	3	6	3	0	59
Спортивное и специальное оборудование	4	4	4	4	4	2	4	5	4	4	3	0	42
Судейская подготовка	2	3	2	3	2	3	4	3	2	4	2	0	30
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10
Практические занятия													
Тренировочные мероприятия (тренировочные сборы)	1 раз в год												
Иные виды практических занятий	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	0	16
Физкультурные и спортивные мероприятия	согласно календарю												
Самостоятельная работа	0	0	3	0	20	3	5	0	6		0	0	37
Аттестация													
Промежуточная аттестация									4				4
	55	61	53	55	58	53	55	58	56	58	36	-	598

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-
1.4.	Вид спорта	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-
2.	Вариативные предметные области	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15
2.2.	Судейская подготовка	-
2.6.	Национальный региональный компонент	5-20
2.7.	Специальные навыки	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения
1.	Проведение родительских собраний по группам	сентябрь-октябрь
2.	Проведение с учащимися бесед и инструктажей по технике безопасности (БДД, антитеррористическая безопасность, безопасного нахождения на льду, безопасности в сети Интернет и т.д.)	в течение года
3.	Проведение мероприятий по реализации противодействия идеологии терроризма и экстремизма	по отдельному плану
4.	Проведение мероприятий в рамках акций по профилактике наркомании, суицидального поведения, по популяризации здорового образа жизни среди учащихся ДЮСШ №1	по отдельному плану
5.	Родительские собрания по профориентации	март-апрель

6.	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования физкультурно-спортивной направленности	по плану ВУЗов и Ссузов
7.	Изучение профессиональных намерений и планов, обучающихся	в течение года
8.	Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в профессиональные, учебные заведения выпускников ДЮСШ №1	декабрь
9.	Осуществление взаимодействия с учебными заведениями физкультурно-спортивной направленности города Тамбова	в течение года

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Нормативы для зачисления на уровень подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,0 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
	Бег 60 м (не более 9,0 с)	Бег 60 м (не более 9,3 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 625 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 580 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 15 сек)	Бег 1000 м (не более 4 мин 10 с)
	Бег 3000 м (не более 11 мин 30 сек)	-
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы для промежуточной аттестации

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 5 с)
	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 615 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 3 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин)
	Бег 3000 м (не более 11 мин 4 с)	-
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

«ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 30 минут	Основная 90 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения.	Комплекс ОФП Подводящие упражнения без коньков (основная техника) Катание на имитационной доске Подвижные игры	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от условий проведения занятий Подготовительный период
2 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения.	Подводящие упражнения без коньков (основная техника) Катание на имитационной доске Комплекс ОФП Спринт Подвижные игры	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	
3 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения.	Комплекс ОФП Силовая тренировка Растяжка	Бег Подведение итогов.	
4 день	Построение Общие развивающие упражнения.	Комплекс ОФП Спортивные игры	Упражнения на растяжение Подведение итогов	
5 день	10 минут	30 минут	5 минут	
	Построение Общие развивающие упражнения.	Комплекс ОФП Упражнения на растяжение	Подведение итогов	

ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 30 минут	Основная 90 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения.	Специально-подводящие упражнения (произвольный разбег, разбег и скольжение, скольжение в высокой посадке) Техника бега по повороту Длительное катание	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарного плана и погодных условий
2 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения.	Формирование навыков равновесия и координации движений Техника бега со старта и переход в бег по дистанции. Техника финиширования	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	
3 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения.	Техника бега на коньках по повороту Формирование навыков равновесия и координации движений Простое катание	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	
4 день	Построение Общие развивающие упражнения.	Спортивные игры	Упражнения на растяжение	
5 день	10 минут	30 минут	5 минут	
	Построение Общие развивающие упражнения.	Комплекс ОФП Упражнения на растяжение	Подведение итогов	

МАРТ-АПРЕЛЬ-МАЙ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 30 минут	Основная 90 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения.	Комплекс ОФП Кроссовая подготовка Спортивные игры	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	Восстановительный период
2 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения.	Комплекс ОФП Спринт Подвижные игры	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	
3 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения.	Подводящие упражнения без коньков (основная техника) Комплекс ОФП Подвижные игры	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	
4 день	Построение Общие развивающие упражнения.	Спортивные игры	Упражнения на растяжение	
5 день	10 минут	30 минут	5 минут	
	Построение Общие развивающие упражнения.	Комплекс ОФП Упражнения на растяжение	Подведение итогов	

ИЮНЬ-ИЮЛЬ-август

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 30 минут	Основная 90 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения.	Подводящие упражнения без коньков (основная техника) Комплекс ОФП Имитационная доска Силовая подготовка Подвижные игры	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от участия в летней оздоровительной кампании
2 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения.	Комплекс ОФП Спринт Подвижные игры	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	
3 день	Построение. Инструктаж по технике безопасности Бег Общие развивающие упражнения.	Комплекс ОФП Кроссовая подготовка Спортивные игры	Бег Упражнения на растяжку. Подведение итогов.	
4 день	Построение Общие развивающие упражнения.	Спортивные игры	Упражнения на растяжение	
5 день	10 минут	30 минут	5 минут	
	Построение Общие развивающие упражнения.	Комплекс ОФП Упражнения на растяжение	Подведение итогов	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- амортизатор для имитации поворота
- доска имитационная
- секундомер

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

«Век российских скороходов» - Анатолий Юсин.

«Физическая культура и спорт» - Михаил Болотовский, Александр Любимов.

Конькобежный спорт (учебник для институтов физической культуры) Г.М. Панов, Н.Н. Власова, Ю.К. Поликарпов.

Альшевский И.И. Исследование методики начальной спортивной подготовки конькобежцев 10 – 12 летнего возраста. 1976г.

Барышев Б.П. Методическое направление в подготовке юниоров 1972г.

Ильина Л.Е. Структура и содержание учебно-тренировочного процесса конькобежцев групп начальной подготовки спортивных школ. 1990г.

Кубаткин В.П. Многолетняя подготовка молодых конькобежцев 1978г.

Кубаткин В.П., Мигаев А.В., Ильина Л.Е. Управление процессом спортивного совершенствования в конькобежном спорте. 1992г.

Майфат С.П., Малофеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте 2003г

Стенин Б.А. Теоретико-методические основы совершенствования технико-тактического мастерства конькобежцев в процессе многолетней тренировки 1994г.

Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮСШОР 2001г.

Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. 1981г.

Аудиовизуальные средства

Энциклопедия «Виды спорта»

Сборник материалов по антидопинговой тематике национальной антидопинговой организации РУСАДА

Видео и фотоматериалы по конькобежному спорту

Интернет ресурсы

<http://www.minsport.gov.ru/>-Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.ru/>-Олимпийский Комитет России

<http://www.olympic.org/>-Международный Олимпийский Комитет

<http://www.isu.org/en/home>-Международный союз конькобежцев (ISU)

<http://www.russkating.ru/>-Союз конькобежцев России