

Администрация Новоуральского городского округа  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва»  
Новоуральского городского округа

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «13» апреля 2023 г.  
Протокол № 3

Утверждаю  
Директор МАУ ДО «СШОР» НГО  
Полякова В.Н.  
«13» апреля 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по виду спорта «КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»  
(дисциплина шорт-трек)

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет  
Сроки реализации программы: 3 года.

Авторы составители:  
Дрожжачих Ж.Э.  
Ельняков А.В.

г. Новоуральск, 2023 год

## Содержание

<b>1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы.....	4
1.3 Содержание общеразвивающей программы.....	4
1.4 Планируемые результаты.....	6
<b>2. ОРГАНИЗАЦИОННО/ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....</b>	<b>7</b>
2.1 Календарный учебный график.....	7
2.2 Условия реализации программы .....	8
2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы .....	9
Список литературы.....	9

# 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек)» для групп спортивно-оздоровительного этапа (далее – Программа) разработана в соответствии:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127–ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

**Актуальность** общеразвивающей программы раскрывается через соответствие:

- нормативным правовым актам вышеуказанным;
- потребностям и проблемам детей и их законных представителей.

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. Здоровье является базовой ценностью и необходимым условием для полноценного физического, психического и социального развития ребенка.

Правильная организация двигательной активности является залогом успешного оздоровления детей. Содействует улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию, укреплению здоровья подрастающего поколения. Дополнительная общеразвивающая Программа предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «конькобежный спорт» на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Конькобежный спорт или скоростной бег на коньках – вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолеть определенную дистанцию на льду по замкнутому кругу. Конькобежный спорт подразделяется на классический и шорт-трек. Стандартная дорожка в классических коньках имеет размеры 400 и 333 метра. В шорт-треке 111,12 метров и находится внутри хоккейной коробки.

**Направленность** (профиль) общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная. Общеразвивающая программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 8 лет.

**Режим занятий.** Продолжительность занятия астрономический час – 60 минут. Общее количество часов в неделю – от 4,5 до 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5(2) часа.

**Объем общеразвивающей программы** – от 234 до 312 часов. Программа рассчитана на 3 года обучения:

- 1-ый год обучения: от 234 до 312 часов в год;
- 2-ой год обучения: от 234 до 312 часов в год;
- 3-ий год обучения: от 234 до 312 часов в год.

**Наполняемость групп.**

- минимальная – 12 человек;
- максимальная – 30 человек.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Форма реализации образовательной программы: традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

**Перечень форм обучения:** фронтальная, индивидуальная, индивидуально–групповая, групповая.

**Перечень видов занятий:** беседа, учебно–тренировочное занятие, учебно–тренировочное мероприятие.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: итоговая аттестация. Для перевода на начальный этап спортивной подготовки необходимо:

- выполнить контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
- достичь возраста, определенного Программой спортивной подготовки.

## 1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Целью общеразвивающей программы является гармоничное физическое развитие, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование интереса к конькобежному спорту (дисциплине шорт–трек).

Задачи общеразвивающей программы раскрывают пути достижения цели:

- обучающие (приобрести базовые знания, умения, навыки в конькобежном спорте (дисциплине шорт-трек));
- развивающие (повысить уровень функциональных возможностей, обеспечить адекватную двигательную активность в соответствии с возрастными особенностями);
- воспитательные (ознакомить с основами конькобежного спорта (дисциплины шорт-трек), правилами безопасности, при занятиях спортом).

## 1.3 Содержание общеразвивающей программы

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1.	Общая физическая подготовка	109–190	109–190	109–190
2.	Специальная физическая подготовка	42–74	42–74	42–74
3.	Техническая подготовка	39–65	39–65	39–65
4.	Теоретическая подготовка	44	44	44
5.	Итого часов:	234–312	234–312	234–312

Форма учебного плана может варьироваться и изменяться в зависимости от сложности программы и показателей.

На протяжении спортивно–оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены знакомятся с техникой нескольких видов легкой атлетики, акробатики, гимнастики, спортивных игр. Учебно–тренировочные занятия проводятся для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья.

Содержание учебного плана

План теоретических занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных навыков и умений.

Гигиена физических упражнений, личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде, обуви занимающихся. Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи.

Правила соревнований по конькобежному спорту. Значение и место соревнований в спортивной подготовке. Соревнования как средство роста спортивного мастерства.

Профилактика заболеваний травматизма в спорте. Правила поведения на катке.

Простудные заболевания и их причины и профилактика. Предупреждение инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма.

Общие основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной подготовке. Взаимосвязь: нагрузка – восстановление.

Основные виды подготовки спортсменов. Виды спортивной тренировки: физическая, техническая, тактическая, морально-волевая.

#### **Средства физического воспитания на спортивно-оздоровительном этапе:**

- 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 20-25 км/ч;
- ознакомление, освоение разновидностей пригибной ходьбы, технической имитации, прыжковой имитации, катание на роликовых коньках.

#### **Содержание и методика работы на спортивно-оздоровительном этапе.**

На данном этапе ставится задача привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом. При обучении основам техники физических упражнений и техники бега на коньках определяется степень пригодности к скоростному бегу на коньках и перспективы роста в данном виде спорта, в соответствии с этими задачами определяется стратегия подготовки.

Процесс обучения осуществляется с учетом физического развития и функционального состояния растущего организма спортсмена таким образом, чтобы обеспечить готовность переносить значительный объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Определяется пригодность к скоростному бегу на коньках. Двигательными навыками в беге на коньках легче овладевают дети, имеющие разностороннее физическое развитие. Основным методом на спортивно-оздоровительном этапе является игровой метод с использованием различных спортивных и подвижных игр. Он одновременно воздействует на моторную и психическую сферы личности. Игровой метод может быть активно использован во всех четырех формах двигательных способностей спортсмена: моторной оперативности, координационных, силовых качеств и выносливости.

Тренировочные занятия направлены на освоение нового материала, закрепление пройденного, повышение эффективности выполнения ранее изученных технических движений, тактических действий и совершенствованию работоспособности.

К проведению тренировочных занятий предъявляется ряд требований от выполнения, которых зависит эффективность этой формы физического воспитания.

Занятия по своей направленности, содержанию, дозировке упражнений и применяемым методам должны соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся. Интенсивность физиологических реакций организма за время занятия отличается постепенным нарастанием в первой части, достижением максимальных величин в середине второй части и снижением в третьей части. На занятиях должны быть приняты и соблюдены все меры безопасности для жизни и здоровья спортсменов.

Особое внимание уделяется общей физической и технической подготовке конькобежцев. В зависимости от сроков подготовки удельный вес ОФП, СФП и СП меняется. Для управления интенсивностью тренировочных нагрузок по ОФП, СФП и СП по направленности физиологического воздействия важна информация о распределении циклических средств по зонам относительной мощности.

У занимающихся первого года тренировочный процесс проходит с активным использованием аэробных и скоростных нагрузок. Что касается распределения параметров циклических средств ОФП, СФП и СП на втором и третьем годах подготовки, то они распределяются достаточно равномерно по всем зонам интенсивности, кроме четвертой. Доля высокоинтенсивных нагрузок не должна превышать 1,5% от общего объема. Наибольшие темпы прироста нагрузок приходятся на второй тренировочный год, а на третьем году происходит в большей степени перераспределение интенсивности нагрузок в сторону их повышения.

Развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, ловкость и выносливость, которое происходит при многократном повторении разнообразных физических упражнений, затем трансформируется в специальную подготовленность.

Важными средствами подготовки являются подвижные и спортивные игры, а также различные игры на льду. Такие формы занятий повышают интерес к конькобежному спорту и способствуют всестороннему физическому развитию. Необходимо основное внимание уделять гармоничному развитию жизненно важных двигательных способностей – выносливости, быстроты движений и перемещений, силы, координации, гибкости и овладению элементарными двигательными навыками.

Применение в период спортивно-оздоровительного этапа больших объемов специальных упражнений дает вначале быстрый прирост спортивных результатов в избранной специализации.

Стабильных достижений скоростном беге на коньках чаще добиваются те спортсмены, которые имели предварительный стаж занятий в других видах спорта, развивавших скоростные качества, ловкость и выносливость.

Занятия дополнительными видами спорта способствуют всестороннему развитию организма и создают предпосылки для достижения более высоких результатов в беге на коньках в будущем.

#### 1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы:

- укрепление здоровья детей;
- приобретение базовых знаний, умений и навыков в конькобежном спорте (дисциплина шорт-трек);
- гармоничное физическое развитие;
- интерес к конькобежному спорту (дисциплине шорт-трек) и желание продолжить обучение по программе спортивной подготовки.

Занимающиеся, освоившие общеразвивающую программу могут быть переведены на спортивную подготовку при:

- выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»;
- достижении возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,9	12,4	11,5	12,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			480	470	500	490
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3.	Бег 2000 м	мин, с	без учета времени		без учета времени	

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО/ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 2.1 Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.08.2023	52	156	234-312	3 занятия по 1,5-2 часа в неделю
2 год	01.09.2023	31.08.2023	52	156	234-312	3 занятия по 1,5-2 часа в неделю
3 год	01.09.2023	31.08.2023	52	156	234-312	3 занятия по 1,5-2 часа в неделю

## 2.2 Условия реализации программы

Организация учебно-тренировочного процесса и культурно-массовой работы с обучающимися осуществляется администрацией МАУ ДО «СШОР» НГО и тренерско-преподавательским составом отделения спортивной подготовки по конькобежному спорту (дисциплина шорт-трек). МАУ ДО «СШОР» НГО организует работу с обучающимися в течение календарного года продолжительностью 52 недели. Учебно-тренировочные занятия проводятся по утвержденному расписанию. Начало занятий ежегодно с 1 сентября. Образовательный процесс строится на основании Программы, учебного плана.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые занятия, теоретические занятия, итоговая аттестация (при переходе на начальный этап спортивной подготовки), участие в спортивных праздниках, физкультурных мероприятиях.

Расписание занятий составляется администрацией МАУ ДО «СШОР» НГО совместно с тренером-преподавателем в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

Минимальный возраст для зачисления на Программу - 6 лет, независимо от пола. При реализации Программы создаются условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе:

- 1) текущий контроль состояния здоровья обучающихся;
- 2) проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации;
- 3) соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

При приеме в МАУ ДО «СШОР» НГО тренер-преподаватель знакомит родителей (законных представителей) обучающихся с нормативными и локальными актами, регламентирующими деятельность учреждения.

По окончании Программы осуществляется выполнение требований по общефизической и специальной подготовке осуществляется сдачей нормативов (для перевода на начальный этап спортивной подготовки). Организация и проведение итоговой аттестации осуществляется аттестационной комиссией МАУ ДО «СШОР» НГО. Обучающиеся могут быть отчислены: в случаях ухудшения состояния здоровья, прекращения занятий по собственной инициативе, грубых и неоднократных нарушений Устава МАУ ДО «СШОР» НГО.

Материально-технические условия реализации Программы включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие конькобежной дорожки;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка

организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Кадровое обеспечение: реализацию Программы обеспечивают тренеры-преподаватели по конькобежному спорту, имеющие профессиональное образование.

### 2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

По окончании Программы осуществляется выполнение требований по общефизической и специальной подготовке осуществляется сдачей нормативов (для перевода на начальный этап спортивной подготовки). Организация и проведение итоговой аттестации осуществляется аттестационной комиссией МАУ ДО «СШОР» НГО.

#### Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с 01.01.2023 г.
4. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях. / Методические рекомендации. – Екатеринбург: ГАНУ СО «Дворец молодежи», РМЦ, 2022. – 36 с. Климова Н.Э.
5. Рунова М.А. Двигательная активность детей.- М.: Линко-пресс, 2003 г.
6. Барышников Ю.А. Начальная тренировка конькобежцев: методические рекомендации [Текст] / Ю. А. Барышников. – Москва, 1998. – 24 с.
7. Панов, Г. М. Тренировка юных конькобежцев: методическое пособие [Текст] / Г. М. Панов. – Москва : ФиС, 1995. – 53 с.
8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Москва 2000 г.
9. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980 г.
10. Стенин Б.А. Половцев В. Г. Конькобежный спорт. М.ФиС 1990 г.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности, включая электронные базы данных

1. Официальный сайт Союза конькобежцев России (информационный справочник):  
<https://info.russkating.ru/>
2. Официальный сайт Федеральный центр подготовки спортивного резерва:  
<https://fcpsr.ru/>
3. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: <http://www.wada-ama.org/>
4. Официальный сайт Независимой Национальной антидопинговой организации РУСАДА <https://rusada.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729924

Владелец Полякова Виктория Николаевна

Действителен с 04.06.2024 по 04.06.2025