

Лист изменений

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ-ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА
ШОРТ-ТРЕК
(«Скоростной бег на коньках на короткой дорожке»)

Нижегородская область
г. Балахна

2019г.

Внести изменения в дополнительную предпрофессиональную программу по шорт-треку «Скоростной бег на коньках на короткой дорожке»:

1. В раздел 1 «Нормативная часть программы» в пункт 1.1 «Режимы тренировочной работы» внести следующие изменения:

1.1.Режимы тренировочной работы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	тренировочный этап (этап спортивной специализации)				ТГ 5 г.о.
	ТГ 1 г.о.	ТГ 2 г.о.	ТГ 3 г.о.	ТГ 4 г.о.	
Количество часов в неделю	10	12	15	16	18
Количество тренировок в неделю	4/5	4	6	6	6
Общее количество часов в год	460	552	690	736	828
Общее количество тренировок в год	184/230	184	276	276	276

2. В разделе 2 «Методическая часть программы» пункт 2.2. «Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок» изложить в следующей редакции:

2.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Предельные тренировочные нагрузки определены на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт. С их учетом разработаны объемы тренировочных и соревновательных нагрузок для учащихся МБУ «ФОК «Олимпийский» по виду спорта шорт – трек и представлены в таблице.

Параметры нагрузок	Этапы многолетней подготовки				
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
Года обучения	1	2	3	4	5
Кол-во часов в неделю	10	12	15	16	18
Количество тренировок в неделю	4/5	4	6	6	6
Продолжительность тренировочных занятий, мин.	90/135	135	135	135	135
Общее количество тренировок в год	184/230	184	276	276	276
Общее количество часов в год	460	552	690	736	828
Количество соревнований в год	14	16	18	19	20

3. Внести следующие изменения в «УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ШОРТ-ТРЕКУ»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ШОРТ-ТРЕКУ

Разделы, темы	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа (46 недель)					Формы промежуточной аттестации
	Этапы					
	Тренировочный					
	Начальной специализации		Углубленной специализации			
Возраст	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	
Период обучения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Кол-во часов/неделю	10	12	15	16	18	
Предметные области						
Теоретическая подготовка не менее (5% -10 %)	5 %	5 %	6%	5 %	5 %	тестирование
	23	28	41	44	41	
Общая и специальная физическая подготовка от 30 % до 35%	35 %	35 %	34 %	34 %	35 %	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП
	161	193	235	250	290	
Избранный вид спорта не менее 45%	50%	50%	52 %	52 %	52 %	Тестирование, прохождение контрольных испытаний, участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов
	230	276	359	383	431	
Другие виды спорта и подвижные игры от 5 % до 15%	10%	10%	8%	8%	8%	тестирование
	46	55	55	59	66	
Самостоятельная работа учащихся до 10%	-	-	-	-	-	тестирование
Всего часов в год	460	552	690	736	828	
Каникулы	шесть недель – с третьей недели июля по четвертую неделю августа					

**План-график распределения программного материала в годичном
цикле для тренировочных групп 1 года обучения (час)**

№ п/п	Месяц Предметные области	сент	окт.	нояб.	дек.	январь	фев.	март	апр.	май	май	июнь	июль	июль - август	авг.	всего часов
1.	Теоретическая подготовка	2	3	3	3	1	1	2	2	2	Промежуточная аттестация	2	-	Каникулы 6 недель	2	23
2.	Общая физическая подготовка	8	10	10	10	8	9	10	10	9		7	5		7	103
3.	Специальная физическая подготовка	5	6	6	6	4	6	6	6	4		3	2		4	58
4.	Техническая подготовка	9	10	10	10	8	7	10	9	8		7	6		8	102
5.	Тактико – тактическая подготовка	6	7	7	7	5	6	7	6	5		5	3		6	70
6.	Психологическая подготовка	-	1	-	-	1	-	-	-	1		-	-		-	3
7.	Участие в соревнованиях	-	6	6	6	-	6	9	9	-		-	-		-	42
8.	Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	3		-	-		-	3
9.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	-		-	10
10.	Другие виды спорта и подвижные игры	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	2		4	46
	Итого часов	35	48	47	47	32	40	49	47	37		29	18		31	460

**План-график распределения программного материала в годичном
цикле для тренировочных групп 3 года обучения (час)**

№ п/п	Месяц Предметные области	сент	окт.	нояб.	дек.	янв.	фев.	март	апр.	май	май	июнь	июль	июль - август	авг.	всего часов
1.	Теоретическая подготовка	3	4	4	3	4	4	5	5	3	Промежуточная аттестация	3	2	Каникулы 6 недель	1	41
2.	Общая физическая подготовка	10	12	12	11	7	8	10	9	7		6	4		5	101
3.	Специальная физическая подготовка	14	16	16	15	10	11	15	14	10		6	3		4	134
4.	Техническая подготовка	13	15	15	14	13	14	15	15	14		13	5		2	148
5.	Тактико - тактическая подготовка	12	13	13	13	10	12	13	13	10		8	5		8	130
6.	Психологическая подготовка	1	-	-	-	1	-	-	-	1		-	-		1	4
7.	Участие в соревнованиях	-	9	9	6	3	6	9	9	3		-	-		-	54
8.	Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	3		-	-		-	3
9.	Восстановительные мероприятия	2	1	2	2	1	1	1	2	1		1	-		-	14
10.	Инструкторская и судейская практика	1	1	-	1	1	1	-	-	-		1	-		-	6
11.	Другие виды спорта и подвижные игры	5	5	5	5	3	5	5	5	5		5	2		5	55
	Итого часов	61	76	76	70	53	62	73	72	57		43	21	26	690	

**План-график распределения программного материала в годичном
цикле для тренировочных групп 4 года обучения (час)**

№ п/п	Месяц Предметные области	сент	окт.	нояб.	дек.	январь	фев.	март	апр.	май	май	июнь	июль	июль - август	авг.	всего часов
1.	Теоретическая подготовка	4	5	5	4	3	3	5	5	3	Промежуточная аттестация	3	2	Каникулы 6 недель	2	44
2.	Общая физическая подготовка	9	11	11	8	7	9	10	10	8		5	5		3	96
3.	Специальная физическая подготовка	14	16	16	12	13	14	16	15	14		10	8		6	154
4.	Техническая подготовка	16	18	18	16	14	16	17	17	15		13	7		8	175
5.	Тактико - тактическая подготовка	12	14	14	12	9	11	12	11	10		8	6		5	124
6.	Психологическая подготовка	1	-	-	-	1	-	-	-	1		-	-		1	4
7.	Участие в соревнованиях	-	9	9	6	6	9	9	9	-		-	-		-	57
8.	Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	3		-	-		-	3
9.	Восстановительные мероприятия	2	1	2	2	1	1	1	2	1		1	-		-	14
10.	Инструкторская и судейская практика	1	1	-	1	1	1	-	-	-		1	-		-	6
11.	Другие виды спорта и подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	6		6	2		5	59
	Итого часов	64	80	80	66	60	69	75	74	61		47	30		30	736

4. Внести в раздел 2 «Методическая часть» в подпункт «Тематический план занятий по теоретической подготовке» следующие изменения:

Тематический план занятий по теоретической подготовке

№ п/п	Этапы подготовки Содержание занятий	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		ТГ 1 г.о.	ТГ 2 г.о.	ТГ 3 г.о.	ТГ 4 г.о.	ТГ 5 г.о.
1.	Физическая культура и спорт в современном обществе	1	1	-	-	-
2.	История развития конькобежного спорта и шорт-трека	-	-	-	-	-
3.	Шорт-трек, как вид спорта	-	-	-	-	-
4.	Правила соревнований по конькобежному спорту/шорт-треку	3	3	2	2	2
5.	Спортивная подготовка	4	5	7	8	7
6.	Гигиена, режим дня, питание спортсмена	3	3	3	3	3
7.	Строение и функции организма человека	2	3	4	4	4
8.	Требования к спортивному инвентарю и экипировки спортсмена в шорт-треке	2	2	2	2	2
9.	Здоровый образ жизни	2	2	2	2	2
10.	Техника безопасности, правила поведения на катке. Профилактика заболеваний и травматизма	2	2	2	2	2
11.	Физические качества и их проявление, методы развития	2	3	6	7	6
12.	Влияние спортивной тренировки в многолетней подготовке спортсмена	1	2	6	7	6
13.	Анализ техники бега ведущих спортсменов мира	-	-	3	3	3
14.	Проблемы допинга в спорте	-	-	1	1	1
15.	Психологическая подготовка в многолетнем учебно-тренировочном процессе	1	2	3	3	3
	Всего часов в год	23	28	41	44	41

5. Внести в раздел 2 «Методическая часть» в подпункт «Тематический план по общей и специальной физической подготовке» следующие изменения:

Тематический план по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		ТГ 1 г.о.	ТГ 2 г.о.	ТГ 3 г.о.	ТГ 4 г.о.	ТГ 5 г.о.
1.	Общеподготовительные упражнения	40	45	40	40	40
2.	Упражнения для развития быстроты	25	30	40	45	50
3.	Упражнения увеличения мышечной массы	15	20	25	30	35
4.	Упражнения на развитие силы	15	18	30	30	35
5.	Упражнения на развитие общей выносливости	20	25	35	40	45
6.	Упражнения на развитие гибкости	20	25	30	30	40
7.	Упражнения на развитие координации движения и ловкости	26	30	35	35	45
	Всего часов в год	161	193	235	250	290

6. Внести в раздел 2 «Методическая часть программы» в подпункт « Тематический план по избранному виду спорта» следующие изменения:

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Тематический план занятий по избранному виду спорта

№ п/п	Этап подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		ТГ 1 г.о.	ТГ 2 г.о.	ТГ 3 г.о.	ТГ 4 г.о.	ТГ 5 г.о.
1.	Техническая, тактико тактическая подготовка	172	212	278	299	341
2.	Психологическая подготовка	3	3	4	4	4
3.	Восстановительные мероприятия	10	10	14	14	14
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	6	6
5.	Участие в соревнованиях	42	48	54	57	60
6.	Контрольно – переводные испытания	3	3	3	3	6
	Всего часов в год	230	276	359	383	431

7. Внести в раздел 2 «Методическая часть» в подпункт тематический план занятий «Другие виды спорта и подвижные игры» следующие изменения:

Тематический план занятий «Другие виды спорта и подвижные игры»

№ п/п	Средства физического воспитания	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		ТГ-1 г.о.	ТГ-2 г.о.	ТГ-3 г.о.	ТГ-4 г.о.	ТГ-5 г.о.
1.	Велосипедная подготовка	9	10	10	10	10
2.	Гимнастические упражнения	6	7	10	10	10
3.	Легкоатлетические упражнения	6	7	10	10	10
4.	Лыжная подготовка	-	-	-	-	-
5.	Плавание	8	9	6	8	8
6.	Подвижные игры	7	8	10	10	10
7.	Тяжелоатлетические упражнения	10	14	9	11	18
	Всего часов в год	46	55	55	59	66

