

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КРИСТАЛЛ» ПГТ КАВАЛЕРОВО

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ «Кристалл»

Петров А.П.

Приказ от «01» сентября 2025 № 92/1-У



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «Шорт-трек»**

Возраст учащихся: 6 – 18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Сведения о разработчиках программы:
тренер-преподаватель – Почкунова Елена Ивановна

пгт Кавалерово, 2025

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность данной программы обусловлена тем, что сохранение здоровья детей важно во всех сферах человеческой деятельности, особенно в образовательной. Невысокие показатели детского здоровья заставляют выбирать приоритетным направлением работы для сохранения и укрепления здоровья детей. Тема обучения катанию на коньках детей незаслуженно забыта практиками образовательных учреждений. Катание на коньках даёт возможность увеличить двигательную активность, что способствует охране и укреплению здоровья детей. Катание на коньках – одно из наиболее интересных видов движения для детей. Систематические занятия на коньках, оказывают положительное влияние на организм ребёнка: значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата, способствуя совершенствованию функции равновесия, укрепляют опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию основных видов движений, дарит детям ощущение «мышечной радости». Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание. Попутно совершенствуются навык и самообслуживания, аккуратности, привычка к порядку, а также расширяется круг знаний о свойствах снега, льда, воды. В движениях на коньках у детей закрепляются пространственные представления, развивается смелость, настойчивость, решительность. Дети приобщаются к прекрасному миру движений. Развитие новых технологий ограничивают учащиеся в движении, поэтому они меньше свободного времени проводят на свежем воздухе, в результате чего дети часто болеют, слабеет их иммунитет. Поэтому важной задачей является привлечение как можно больше числа школьников к систематическим занятиям в спортивных секциях.

Направленность программы физкультурно–спортивная.

Язык реализации программы - Государственный язык РФ - русский

Уровень освоения базовый.

Адресат программы дети и подростки в возрасте 6 – 18 лет Кавалеровского муниципального округа, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Особенности организации образовательного процесса:

- *условие набора и формирование групп*, ответственный этап в работе спортивного центра. От способностей, занимающихся, во многом зависит дальнейший успех юных спортсменов. Поэтому приему занимающихся в спортивно–оздоровительную группу (СО), должна предшествовать работа педагогов по отбору и поиску одаренных детей к занятиям шорт-треком. Для этого в работе спортивного центра практикуется шефство над общеобразовательными школами.

В процессе занятий и соревнований, которые проводятся в общеобразовательных школах, педагоги спортивного центра имеют возможность определить заинтересованность к занятиям на коньках, проверить уровень развития двигательных качеств, способность ребенка к усвоению технических приемов, сообразительность, активность, умение выполнять целесообразные действия в условиях игровой обстановки и отобрать лучших для обучения в спортивный центр. Отобранные для обучения в спортивный центр ребята зачисляются в группу СО. Прием в спортивный центр производится в августе – октябре каждого года.

Поступающие в спортивный центр подают заявление о приеме, ксерокопию свидетельства о рождении (паспорт) , справку о допуске к занятиям спортом.

- *режим занятий* строится исходя из таких факторов и условий как: режим работы спортивного центра, учебной смены в общеобразовательной школе, учебной нагрузки, возраста ребенка, количество детей в группе;

- *возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения* зависит от выполнения воспитанниками требований контрольных нормативов. В процессе занятий педагог ведет систематический учет юных спортсменов, проводя контрольные испытания по физической и технической подготовке. Они проводятся в форме тестирований и соревнований, а результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.

Для перевода из одной учебной группы в другую занимающиеся обязаны выполнить ряд контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, предусмотренных программой для каждой возрастной группы;

- *продолжительность образовательного процесса* данной программы рассчитана на реализацию в течение 1 года подготовки юных шорт-трековиков с 6 до 18 летнего

возраста.

Программа детализирует содержание учебно-тренировочной работы на каждом этапе подготовки и возраст детей.

Содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки на каждый год обучения, с учётом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий этап подготовки.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Формирование у учащихся устойчивой потребности к занятиям конькобежным спортом через овладение техникой бега на коньках.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Развивать моральные и волевые качества.
2. Выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе.
3. Способствовать развитию ответственности, дисциплинированности, чувству патриотизма.
4. Формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям шорт-треком.

Развивающие:

1. Развивать физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость);
2. Повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
3. Совершенствовать структурные способы решения технико-тактических задач в шорт-треке.

Обучающие:

1. Формировать необходимые теоретические знания.
2. Обучать приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
3. Обучать основам техники катания по льду.

1.3 Содержание программы
Учебный план 1 года обучения
Группа СО

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Развитие шорт-трека в стране, в мире.	1	1	-	беседа
2	Гигиена, закаливание, режим, питание спортсмена	2	2	-	Беседа опрос
3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.	2	2	-	Беседа Педагогическое наблюдение тестирование
4	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	Беседа тестирование
5	Правила соревнований по шорт-треку	1	1	-	Контрольное задание
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	-	10	Педагогическое наблюдение

7	Специальная физическая подготовка (СФП)	14	-	14	тестирование
8	Изучение и совершенствование техники бега на коньках	14	-	14	Тестирование Педагогическое наблюдение
9	Изучение и совершенствование тактики прохождения дистанции	8	2	6	Тестирование Педагогическое наблюдение Контрольное задание
10	Психологическая подготовка	3	3	-	Беседа Педагогическое наблюдение
11	Интегральная подготовка	10	-	10	тестирование
12	Приемные, переводные и выпускные испытания	3	-	3	Тестирование
13	Участие в соревнованиях	10	-	10	Соревнование
Итого:		80	13	67	

Содержание учебного плана 1 года обучения.

Группа СО

1. Тема: Развитие шорт-трека в стране, в мире.

Теория: Возникновение шорт-трека, значение и место его в мире.

2. Тема: Гигиена, закаливание, режим, питание спортсмена.

Теория: Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена, режим дня и питание. Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

3. Тема: Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.

Теория: Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях шорт-треком.

«Спортивная форма» при утомлении и переутомлении.

Травмы- Особенности спортивного травматизма.

Основные приемы массажа. Массаж до, во время и после тренировки и соревнований.

4. Тема: Техника безопасности на занятиях.

Теория: Правила поведения на катке и в зале. Причины травматизма.

5. Тема: Правила соревнований по шорт-треку.

Теория: Правила прохождения дистанции. Правила эстафетного бега.

Обязанности судьи. Способы судейства.

6. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика: Общеразвивающие упражнения.

Упражнения с отягощением. Подвижные спортивные игры и эстафеты; Легкоатлетические упражнения.

7. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика. Упражнения для развития силы. Прыжковые упражнения с предметной направленностью. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения в посадке шорт-трековика.

8. Тема: Изучение и совершенствование техники бега на коньках

Практика: Катание по прямой разными способами. Повороты трех видов.

Катание по кругу двумя способами. Торможение двумя способами.

9. Тема: Изучение и совершенствование тактики прохождения дистанции.

Теория: Значение и место соревнований в подготовке шорт-трековика.

Практика: Правила соревнований.

10. Тема: Психологическая подготовка.

Теория: Развитие волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства шорт-трековиков. Психологическая подготовка шорт-трековика к предстоящим соревнованиям.

11. Тема: Интегральная подготовка.

Практика: Повторение спортсменом спортивных упражнений.

12. Тема: Приемные, переводные и выпускные испытания.

Тестирование: Комплекс испытаний для контроля качества спортивной тренировки. Таблица прилагается.

13. Тема: Участие в соревнованиях.

Практика: Первенство школы, района, края.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Развиты моральные и волевые качеств;
- Выработан организаторский навык и умение действовать в коллективе;
- Развита ответственность, дисциплинированность;
- Сформирован устойчивый интерес к занятиям футболом.

Метапредметные результаты:

- Развиты физические способности;
- Повышена техническая и тактическая подготовленность в данном виде спорта;
- Усовершенствованы навыки и умение игры в футбол.

Предметные результаты:

- Сформированы необходимые теоретические знания;
- Обучены приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

1. Учебный класс для проведения теоретических занятий, оборудованный необходимыми наглядными пособиями (схемы, электронная доска, компьютер).
2. Ледовая арена определенных параметров .
3. Тренажерный зал для занятий силовой подготовки.
4. Защитные маты.
5. Маркеры, для разметки площадки.
6. Коньки, защитный шлем, комбинезон (из расчета на каждого занимающегося).
7. Набивные мячи, гантели, скакалки, флажки, белая широкая тесьма, секундомеры, свистки.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- видео материалы, литература по шорт-треку и т. д.;
- Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство спорта Приморского края (SPORT.DIAL@PRIMORSKY.RU)
3. Союз конькобежцев России (<http://www.russkating.ru>)
4. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

Нормативно-правовая база:

Данная программа разрабатывалась с учетом географического положения детского оздоровительно-образовательного центра, климатических и социальных условий, наличием материальной базы, а также с использованием:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам»);

3. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г. № 1726;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

5. Уставом Учреждения и порядком разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе на каждом из этапов обучения пауэрлифтингу проводится входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговый контроль.

Входной контроль – это оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при зачислении на программу. Проводится в форме зачёта с целью выяснения начальной подготовки обучающегося.

Текущий контроль позволяет оценить уровень и качество освоения преподаваемого материала. Проводится в форме контрольного задания, зачёта и с целью, определения текущего уровня физической подготовленности ребенка.

Промежуточная аттестация – проводится в форме опроса, зачёта, практического задания. По завершению тем или разделов программы с целью определения уровня освоения данной темы или раздела.

Итоговый контроль выявляет динамику изменений в физической подготовке и в технико-тактических действиях по сравнению с началом года обучения и проводится в форме участия в соревнованиях различного уровня.

Формы аттестации и контроля: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ педагога и обучающегося качества приобретенных навыков общения и качества выполняемых работ, выполнение тестовых заданий, зачет, сдача нормативов, соревнование, анализ участия коллектива и каждого обучающегося в мероприятиях.

Наблюдение – форма контроля, при которой педагог составляет суждение об отношении обучающегося к занятиям, доступности и посильности для него материала занятий.

Опрос – это форма контроля, когда педагог выясняет готовность обучающихся к изучению нового материала. Позволяющая не только опрашивать и контролировать знания обучающихся, но и сразу же поправлять, повторять и закреплять знания, умения и навыки.

Контрольное задание – это проверка и оценка результатов обучения, выявление соответствия уровня освоения знаний обучающихся образовательному стандарту по данному предмету.

Зачёт – это форма текущего или итогового контроля с целью отслеживания на различных этапах знаний, умений и навыков. В ходе зачёта обучающиеся выполняют индивидуальные контрольные задания (практические).

Практическое задание, соревнование - это учебные, познавательные конкурсы, которые основываются на принципах соревновательности, интереса, быстрой реакции (оценивается реакция, приобретённые практические умения и навыки)

Педагогом составляется документация, фиксирующая спортивные достижения, куда вносятся все результаты упражнений, тестирований, контрольных испытаний и нормативов, проведённых в течении всего учебного года.

Критерии оценки результатов: по баллам (низкий, средний, высокий)

Диагностическая карта (таблица) в Приложении.

Для приема в группу СО

При приеме мальчиков и девочек в группу СО основное внимание уделяется выявлению у них способностей к занятиям конькобежным спортом (шорт-трек), к достижению спортивных результатов в процессе последующего обучения (неправильно, когда ориентируются только на уровень навыков катания на коньках, который ребенок имеет в момент приема).

Из состава кандидатов педагоги выбирают для зачисления в спортивный центр детей имеющих лучшие показатели (по результатам предварительных наблюдений и выполненных контрольных упражнений).

При зачислении педагоги должны акцентировать внимание и на такие качества у воспитанников, как:

1. Устойчивый интерес к занятиям шорт-треком и добросовестное выполнение ими упражнений на занятиях.

2. Наиболее «быстрое» овладение технической катания на коньках.

3. Наличие достаточного уровня развития ловкости и координации движений, инициативы и находчивости.

4. Добившихся лучших результатов по выполнению следующих контрольных упражнений:

а) 3x10м («челночный» - туда и обратно). Границы отрезков обозначаются стойками обводки или флажками с высотой древка не мене 1,5 м;

б) прыжок в длину с места;

в) прыжок вверх: с места - толчком двумя ногами; с разбега (3 – 4 шага) - толчком одной ногой.

Условия выполнения контрольных упражнений.

По общей физической подготовке.

1. Бег 30 м.
2. Бег 5 мин.
3. Прыжок с места см
4. Челночный бег 3 X 10 м
5. Бег на месте 10с. в максимальном темпе
6. Бросок набивного мяча
7. Подтягивание, сгибание рук в упоре
8. Прыжок вверх

Примечания:

- упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетики.

По специальной физической подготовке.

1. Бег на коньках 1 круг
2. Бег на коньках 3 круга

3. Бег на коньках 500м.
4. Бег на коньках 1000м.
5. Тройной прыжок см
6. Многоскоки количество
7. Прыжок 10-й с места
8. Прыжок в сторону

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

упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлет.
Общая физическая подготовленность			
Бег 30м, с	5,1/5,3	5,2/5,4	5,3/5,5
Бег 5 мин, м	900/800	800/750	750/700
Бег на месте 10с. в максимальном 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.	12,8/11,8	11,7/10,5	10,4/9,5
Челночный бег, с.	27,4/27,8	27,9/28,2	28,3/28,5
Подтягивание, сгиб. рук в упоре, кол-во раз	10/14	8/13	6/12
Специальная физическая подготовленность			
Бег по прямой	Экспертная оценка		
Бег по повороту	Экспертная оценка		
1 круг, с.	12,5/13,0	12,7/13,2	12,9/13,4
3 круга, с.	38,5/40,0	40,1/40,5	40,6/41,0
Тройной прыжок, м.	5,05/4,95	5,0/4,85	4,9/4,75

Методические материалы

Занятия с различными учебными группами должны проводиться с учетом

возрастных особенностей. В соответствии с этим подбираются средства и методы обучения.

Программа состоит из учебного материала для теоретических и практических занятий.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 10 минутных бесед, которые проводятся в начале занятий.

Материал теоретических занятий логически увязывается с теми теоретическими сведениями, которые учащиеся получают в школе. Проводя эти занятия, следует широко использовать наглядные пособия, видеофильмы, плакаты. Темы для теоретических занятий подбираются педагогом с учетом подготовленности занимающихся. В конце занятий педагог рекомендует своим воспитанникам специальную литературу для самостоятельного изучения.

Значительное место в занятиях с юными шорт-трековиками, особенно с группами СО и НП, отводится общей физической подготовке. Под ее влиянием занимающиеся получают разностороннее физическое развитие, улучшают здоровье, что помогает лучше воспринимать тренировочные нагрузки, достигать более высокого развития физических качеств. От уровня развития физических способностей быстроты, силы, выносливости и ловкости во многом зависит возможность успешного освоения современной техники и тактики игры, формирования спортсмена высокого класса. Только на базе общего физического развития, полученного в подростковом возрасте, возможна специализация, успешное совершенствование юных шорт-трековиков в старших учебных группах.

Развивая физические качества, важно учитывать, что наиболее высокие темпы роста быстроты у юных спортсменов отмечаются в возрасте от 10 до 13-14 лет, силы – от 14 до 15 и выносливости – от 15 до 18 лет.

Быстрота является одним из ведущих качеств, так как от степени ее развития во многом зависит уровень достижения в шорт-треке. В соревновательной практике шорт-трековика быстрота рассматривается как скорость восприятия и оценки ситуации, принятия решения во время прохождения дистанции, тактических перестроений в эстафетном беге. При всей важности многообразных компонентов качества быстроты эффективность бега на коньках во многом зависит от стартового рывка и

дистанционной скорости, которым и следует уделять первоочередное внимание в процессе занятий.

Упражнения на быстроту должна предшествовать 15–20 минутная интенсивная разминка, обеспечивающая необходимую подготовку опорно-двигательного аппарата к выполнению быстрых движений.

Ниже приведены примерные комплексные занятия, решающие разного вида задачи:

Комплексное занятие, решающее задачи общефизической подготовки.

Подготовительная часть (10-15мин).

1. Медленный бег, ходьба.
2. Упражнения общей разминки.
3. Упражнения специальной разминки.

Основная часть (50-55мин).

1. Упражнения на быстроту (упражнения на лестнице).
2. Техничко–силовые упражнения.
3. Спортивная игра.

Заключительная часть (5-10мин).

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Упражнение на ловкость и гибкость.

Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.

Подготовительная часть (10-15мин).

1. Медленный бег, ходьба.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть (50-55мин).

1. Изучение нового технического упражнения.
2. Упражнения на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов в игре(эстафеты).

Заключительная часть (5-10мин).

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть (10-15мин).

1. Медленный бег, ходьба.
2. Различные беговые упражнения.
3. Упражнения в парах.

Основная часть (50-55мин).

1. Изучение нового технического упражнения.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технических приемов в игре(эстафеты).

Заключительная часть (5-10мин).

1. Медленный бег, ходьба.
2. Упражнения на гибкость и расслабление.

2.2 Календарный учебный график
Годовой план график по этапам обучения

Этапы образовательного процесса	1 год
Продолжительность учебного года, неделя	40
Количество учебных дней	80

Возраст детей, лет		6 – 18
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия, раз/недел		2
Продолжительность учебного периода	1 полугодие	с 1.09 -31.12
	2 полугодие	11.01-30.06
Годовая учебная нагрузка, час		80

2.3 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Содержательные ориентиры деятельности	Объём минут	Время проведения
1	Здоровьесберегающие и тд	15	Сентябрь май
2	Гражданско-патриотические	15	Октябрь март
3	Нравственное воспитание	15	Ноябрь апрель
4	Правовое воспитание	15	Декабрь февраль

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Безрукова В.С.* Педагогика: Учебное пособие / В.С. Безрукова. Рн/Д: Феникс 2020
2. *Бишаева, А.А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2019.
3. *Лысова, Н.Ф.* Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена. 2-е изд. / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман. - М.: СУИ, 2021
4. *Попов, С.Н.* Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019.
8. *Кикотия В.Я.* Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2020.

Приложение № 1

Диагностическая таблица результатов итогового контроля

№ п/п	Фамилия. Имя обучающе- гося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		предметные	метапредметные	личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

От 20 и более-высокий уровень;

От 13 до 19 баллов – средний уровень;

До 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют _____ чел.

-средний уровень обученности имеют _____ чел.

- низкий уровень обученности имеют _____ чел.