

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА «ЛУЧ» ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»
243145 г. Клинцы, ул. Ворошилова, 39 тел/факс 5-14-32**

«Утверждаю»

Директор

МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона

Доманчук О.А.

«Согласовано»

На заседании Педагогического совета
МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона
31 августа 2020 г. Протокол №1

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Срок действия: бессрочно

Возраст занимающихся: от 4 лет

Разработчик программы: зам директора по УСР Табахарнук С.А.

г. Клинцы
2020 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
1.1. Соотношение средств физической, технической и тактической	
1.2. подготовки в спортивно-оздоровительных группах.(%)	5
1.3. Годовой учебный план	6
1.4. План годичного цикла подготовки	6
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
2.1. Теоретическая подготовка	11
2.2. Физическая подготовка	13
2.3. Хореография	14
2.4. Техническая подготовка.....	14
2.5. Оценка и контроль тренировочной деятельности	15
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	17
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	19
4.1. Материально-техническое обеспечение программы	19
4.2. Информационно-методические условия реализации программы.....	19
2. Список литературы	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание – конькобежный вид спорта, относится к сложнокоординационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов(вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки и т.д.) под музыку.

Актуальность программы заключается в том, что объем социального заказа на обучение фигурного катания на коньках резко увеличился и продолжает увеличиваться. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Новизна данной программы заключается в том, что составлена на основе государственного стандарта основного общего образования с учетом здоровьесберегающей и здоровьескорректирующей технологии физического воспитания. Программа адаптирована к системе дополнительного образования и модифицирована по содержанию, техническому и методическому оснащению, с учетом опыта практической деятельности детско-юношеской спортивной школы.

Цель: создание условий для физического образования детей в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим спортивным занятиям.

Задачи:

- подготовка детей для зачисления на обучение по программам предпрофессионального дополнительного образования;
- формирование основ знаний, умений и навыков о фигурном катании на коньках;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий фигурным катанием и физической культурой в целом.
- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.
- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Ожидаемые результаты выполнения программы являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с оценочными показателями программы (физической, технической, хореографической и теоретической подготовки).

Критериями успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;

- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементом фигурного катания на коньках» **физкультурно-спортивной направленности. Уровень - общеразвивающий.**

Краткая характеристика обучающихся, возрастные и медицинские особенности: прием детей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) с 4 лет, независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься фигурным катанием на коньках.

Краткая характеристика программы.

<i>Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения</i>	<i>Продолжительность обучения по программе</i>	<i>Форма обучения</i>	<i>Мин./макс. количество детей в группе (человек)</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>	<i>Кол-во занятий в неделю</i>	<i>Максимальная продолжительность занятия (ч.)</i>
276	1 год	очная	15 / 30	До 6	3	2

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях и теоретической подготовки.

Формами подведения итогов являются: промежуточная и итоговые контрольно-переводные испытания. Для проверки результатов обучения проводятся тесты.

Подведение итогов реализации программы-

Участие ребят в районных, городских соревнованиях. Участие юных фигуристов в окружных, областных, зональных и первенствах России по фигурному катанию.

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по фигурному катанию;
- выполнение нормативов по ОФП;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план подготовки юных фигуристов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки фигуристов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики спорта, возрастных особенностей юных фигуристов, основополагающих положений теории и методики фигурного катания на коньках. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики фигурного катания на коньках, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Постепенный переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Доля специальной физической и технической нагрузок постоянно возрастает.

1.1. Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки в спортивно-оздоровительных группах.(%)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки
		C - О
		Весь период
1.	Общая физическая подготовка	30-40
2.	Специальная физическая подготовка	20-30
3.	Техническая подготовка (ледовая)	20-40

1.2. Учебно-тематический план на 1 год обучения

№.	Наименование раздела, темы.	Количество часов	Формы аттестации
2	Теоретическая подготовка	4	Устный опрос
3	Общая физическая подготовка	90	Сдача контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	70	Сдача контрольных нормативов
5	Техническая подготовка	70	Сдача контрольных нормативов
6	Хореографическая подготовка	30	Сдача контрольных нормативов
7	Итоговое занятие	4	Сдача контрольных нормативов
8	Участие в соревнованиях	8	
	Всего часов:	276	

1.3. Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие

фигуристов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных фигуристов и формирование у них интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Периоды	Месяцы												Всего за год
	Сен.	Окт.	Нояб	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	8	12	90
Специальная физическая подготовка СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	6	10	70
Техническая (ледовая) подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-	7	70
Хореографическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	3	30
Участие в соревнованиях	-	-	2	2	-	-	2	2	-	-	-	-	8
Итоговое занятие	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Всего часов тренировочной нагрузки	26	24	26	28	24	24	26	26	26		16	32	276

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, хореографическая,), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Фигурное катание» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить моррофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной образовательной программы по обучению фигурному катанию.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Дидактические принципы используемые педагогом

Обучение в процессе физического воспитания основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования.

Принцип сознательности и активности. Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям. С этой целью воспитатель объясняет учащимся важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения; приучает детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками; побуждает их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий; предварительному «прочувствованию» (мысленное воспроизведение) движений; привлекает к объяснению знакомого упражнения и т. д.

Принцип сознательности предусматривает воспитание у учащихся инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи (например, придумать самим, как лучше пролезть в обруч). Принцип сознательности тесно связан с принципом активности. Сущность

принципа активности заключается в том, что дети должны большую часть времени, отведенного на занятия, выполнять различные упражнения и заинтересованно воспринимать двигательные задания.

Принцип наглядности. У дошкольников мышление конкретно, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

Принцип систематичности. Функциональные и структурные изменения в организме, двигательные навыки обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями. Поэтому нужно проводить занятия через такой промежуток времени, чтобы эффект каждого последующего занятия «наслался» на «следы» предыдущего, закрепляя и развивая вызванные им положительные изменения. Правильно организованное физическое воспитание предусматривает учет всей совокупности условий и подбор физических упражнений в определенной системе и последовательности.

Принцип прогрессирования. Сущность этого принципа заключается в том, что в процессе физического воспитания постепенно повышаются требования, ставятся все более трудные новые задания, нарастает объем и интенсивность нагрузок. Чтобы приобрести широкий круг умений и навыков, надо постепенно овладевать более сложными движениями. Большой запас двигательных умений и навыков позволяет легче осваивать новые движения. Вместе с тем у детей развивается способность лучше координировать движения. В процессе занятий физическая нагрузка должна постепенно возрастать. Как только нагрузка становится привычной, она уже не может вызывать положительные изменения в организме. Чтобы обеспечить дальнейшее повышение функциональных возможностей, нужно систематически увеличивать объем и интенсивность нагрузок. Прогрессирование требований лишь тогда будет вести к положительным результатам, когда новые задания и связанные с ними нагрузки посильны для детей, соответствуют их возрастным и индивидуальным возможностям.

Принцип доступности и индивидуализации. Этот принцип предусматривает обучение детей с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. Особенno важно определить посильность предлагаемых детям заданий. Принцип доступности предполагает включение таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил ребенка, но без нарушения оздоровительного эффекта занятий. Возможности детей с возрастом и подготовленностью увеличиваются, поэтому нужно усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка. В процессе обучения и воспитания следует придерживаться правил: от известного к неизвестному, переходе к более трудным заданиям нужно соблюдать постепенность, так как функциональные возможности организма повышаются постепенно. Функциональные возможности, здоровье, физическое развитие и физическая подготовленность

детей различны. Имеются также индивидуальные различия в быстроте освоения движений, в характере реакции организма на физическую нагрузку. Все это обязывает педагога строго индивидуализировать процесс физического воспитания. Индивидуальный подход необходим при решении всех задач физического воспитания. При выполнении общих программных требований индивидуальный подход выражается в дифференцировании заданий, норм нагрузок и способов их регулирования, а также приемов педагогического воздействия.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особено важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+			
Мышечная масса					+	+	+	+			
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость(аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать **возраст спортсменов** (как паспортный, так и биологический) и **сенситивные периоды развития физических качеств**.

Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники фигурного катания на коньках, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы

образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных фигуристов.

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений.

Важным перед первым выходом на лед, является обучение детей умению правильно падать вперед и назад, с использованием гимнастических матов.

Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжением, овладению равновесием.

С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать наташивания, попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Основным различием в планировании подготовки в спортивно-оздоровительных группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

Различия планирования подготовки в этих группах заключается также в проведении контрольных соревнований. В спортивно-оздоровительных группах контрольные соревнования проводятся 2 раза в год без предварительной подготовки к ним. Причем контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.

Формой организации занятий является урок, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводить в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить корректировки.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания . В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее. В таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	<p>Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.</p> <p>Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах.</p> <p>Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.</p> <p style="text-align: right;">Первая помощь при ожогах и обморожениях.</p> <p style="text-align: right;">Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.</p>
2.	История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках.	<p>История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта.</p> <p>Искусство катания на коньках в дореволюционной России.</p> <p>История и развитие фигурного катания в СССР.</p> <p>Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх.</p> <p>История Фигурного катания в регионе, городе.</p>
3.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питании спортсмена.</p> <p>Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).</p> <p>Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.</p> <p style="text-align: right;">Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках.</p> <p style="text-align: right;">Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).</p> <p>Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.</p> <p>Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на</p>

		коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.
4.	Правила поведения во дворце спорта.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.

2.2. Общая физическая подготовка

Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Содержание материала: растягивающие упражнения на шведской стенке, работа в парах. упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды. Мостик из положения лежа. Шпагаты, складки.

Упражнения на развитие равновесия.

Содержание материала: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях), упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, по наклонной плоскости, с движением рук);

Упражнения, для развития координации.

Содержание материала: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперёд, подвижные игры и эстафеты;

Упражнения для развития ловкости.

Содержание материала: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик), внезапные остановки, изменения направления движения при беге и ходьбе, преодоления препятствий, броски и ловлю мяча в различных положениях, игры и эстафеты.

Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.

Содержание материала: все разновидности подскоков и прыжков, прыжковые серии со скакалкой, прыжковые серии с гимнастической скамейки. Прыжковые серии на матах. Выполнение со жгутами и без, прыжки в высоту (с места, с разбега, через планку), прыжки в длину, многоскоки, бег с препятствиями, игры, эстафеты с бегом и прыжками.

Упражнения, направленные на развитие силы.

Содержание материала: упражнения на все группы мышц с утяжелителями разные весов.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Содержание материала: прыжковые серии со скакалкой, челночный бег - со сменой темпа, ускорениями и без, повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных стартовых положений, ускорения, игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Содержание материала: спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения.

Упражнения на развитии координации движений.

Содержание материала: выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения двигательным действиям; имитация

скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением ; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежке на месте, в движении; ласточки, бегу со сменой направления и фронта движения(по команде, рисунку), имитация вальсовых, внутренних, риттберговых троек.

Упражнения на равновесия.

Содержание материала: равновесия в стойке на левой, на правой; равновесие в полуприсяде на левой, на правой; переднее равновесие, ласточки, пистолетики, затяжки, кольца.

Прыжки.

Содержание материала: Подскоки и прыжки:

а) с двух ног с места: выпрямившись с поворотом от 45 до 360⁰; из приседа; разножка (продольная, поперечная); прогнувшись, боковой с согнутыми ногами;

б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции; после приседа;

в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад);

г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед); закрытый и открытый; со сменой ног (впереди, сзади).

д) прыжки в 0,5 и 1 оборот (перекидной, сальхов, тулуп, риттбергер, флип, лутц)

Упражнения со скакалкой.

Содержание материала:

а) качания, махи: двумя руками; одной рукой;

б) круги скакалкой: два конца скакалки в двух руках; скакалка сложена вдвое;

в) вращение скакалки: вперед и назад; скрестно вперед и назад;

г) передача около отдельных частей.

2.3. Хореография

Партер.

Содержание материала: Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, на подвижность голеностопного сустава, на развитие шага, на развитие гибкости, на укрепление позвоночника, на развитие и укрепление брюшного пресса, на развитие выворотности ног, на развитие мышц паха; растяжка ног (вперед, в сторону); наклоны корпуса к ногам; упражнение на полу (шпагат), «корзинка», «лодочка», мостик и полумостик, «кольцо».

2.4. Техническая подготовка по фигурному катанию на коньках

Падение. Торможение.

Содержание материала: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полу приседы и приседы, ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой

на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полу приседе; ходьба на зубцах, остановка «плугом» вперед; остановка плугом с продвижением, Т-остановка наружу ребром с обоих ног.

Скользжение.

Содержание материала: скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта элементам со сменой ребра, фронта и направления движения; рёберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в полу приседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад; скольжение по дуге вперед и назад, реберное скольжение по дуге; перебежка вперед и назад; смена направления скольжения; смена фронта скольжения чередование ходьбы с длительным скольжением, передвижение с приседами, фонарики 1 вперед - 1 назад, фонарики вперед: 2-3 подряд, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками, поворотные элементы: тройки, многократные тройки

Прыжки.

Содержание материала: обучение прыжковым элементам 0,5; 1; оборот с различных подходов, прыжки в один оборот в каскаде или комбинации; прыжки перекидной, сальхов, тулуп, риттбергер в 1 оборот.

Вращение.

Содержание материала: вращения на двух, одной ноге на месте, вращение на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, с захода, вращения стоя «винт», в волчке, в ласточке.

Спирали.

Содержание материала: спирали вперёд, назад, со сменой ноги, по дугам в различных позициях.

2.5. Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных соревнований.

1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	70 см 110 см	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 20 сек. 12 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая
3	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 9 сек. До 9 сек.	Незачет Зачет
4	Челночный бег	1	10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек. Более 20 сек.	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке	1	10 раз подряд менее 10 раз подряд	Зачет Незачет

ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СОГ

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
1	Основной шаг	Равномерное скольжение	Зачет/незачет
2	«Спутник»	Исполнение с обеих ног	Зачет/незачет
3	«Козлик»	Уверенный, высокий	Зачет/незачет
4	Скольжение с поворотом на 180°	Прыжок с 2-х ног на 2-е ноги	Зачет/незачет
5	«Щапелька»	Нога согнута и поднята на 90°, опорная нога прямая, корпус ровный	Зачет/незачет
6	«Фонарик»	Исполнение вперед и назад с места. Наличие толчка.	Зачет/незачет
7	Вращение на 2-х ногах	С произвольного захода имитация	Зачет/незачет
8	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка кубиков через 1 м	Зачет/незачет

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.08	46	276	3 раза в неделю по 1 уч. часу(спортзал) 3 раза в неделю по 1 уч. часа (каток)

Учебный год в Учреждении начинается с 1 сентября. Продолжительность учебного года на спортивно-оздоровительном этапе – 46 недель.

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расщепленного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

В спортивно-оздоровительных группах контрольные соревнования проводятся 2 раза в год без предварительной подготовки к ним. Причем контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.

Режим работы МБУДОД ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона регламентируется Законом Российской Федерации «Об образовании», Уставом МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона,

Подготовка обучающихся ведется круглогодично 46 недель учебно-тренировочных занятий.

- форма обучения - очная, 2 смены.
- начало учебного года – 1 сентября;
- окончание учебного года – 31 августа;

Объем часовой нагрузки в спортивно-оздоровительной группе 276 часов в учебном году.

Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписания.

Продолжительность занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ. Продолжительность занятия 40 минут. перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах - 10 минут. Объем учебно-тренировочных занятий в неделю:

- спортивно-оздоровительный этап – 3 занятия

Режим работы в каникулярное время

Занятия с обучающимися в каникулярный период проводятся по временному расписанию занятий, плану работы МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона, в рамках спортивно-оздоровительного лагеря дневного пребывания

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по программе «Фигурное катание» на коньках имеется все необходимые материально-технические условия, а именно:

в «Ледовом дворце» имеются раздевалки, гардероб, оборудованный медицинский кабинет, зал для занятий хореографией. Ледовая арена размером 60x29 м. с трибунами для зрителей на 300 посадочных мест оборудована электронным табло, звукорежиссерским оборудованием. Имеется специальный льдоуборочный автомобиль.

Включён во Всероссийский реестр объектов спорта.

Общая площадь здания 3409 кв.м.

4.2. Информационно-методические условия реализации программы

Методическое обеспечение как процесс интегрирует в себе такие виды методической деятельности, как методическое руководство, методическая помощь, создание методической продукции, методическое обучение.

Методическое обеспечение образовательного процесса в ДЮСШ – это система взаимодействия методиста с педагогическими кадрами (тренерами-преподавателями, руководителями структурных подразделений, зам. директора по УВР, заместителями директоров и организаторами воспитательной работы школ города) внутри и вне своего учреждения, включая:

- методическое оснащение (программами, методическими разработками, дидактическими пособиями);
- внедрение в практику более эффективных методик, технологий;
- систему информирования, просвещения и обучения кадров;
- совместный анализ качества деятельности и ее результатов.

Составной частью учебно-методического комплекса являются:

• методическое обеспечение: планы конспекты занятий, журналы, инструкции, контрольные нормативы, специальная литература по различным видам спорта и т.д.;

• дидактическое обеспечение: секундомеры, компьютер, ксерокс, принтер, телевизор ,DVD- плеер, мультимедийный проектор;

• психологическое обеспечение: анкеты, тесты.

• консультативно-методическая и информационная работа: работа по самообразованию тренеров, педагогические советы, тренерские советы, аттестация педагогических работников.

В состав учебно-методического и библиотечно-информационного обеспечения ДЮСШ входит:

- литература по методикам преподавания видов спорта -71 шт.;
- литература по педагогике и психологии – 79 шт.;
- видеоматериалы – 14 шт.;
- электронные книги – 14 шт.;
- нормативно-правовая база Консультант плюс;

Все дидактические материалы соответствуют современным требованиям и обеспечивают достижение планируемых результатов

5. Список литературы

для педагога

1. Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках. – М.: ФиС, 2000.-158 с.
2. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 2009г.;
3. Дорофеева Е.В. Фигурное катание – его история и влияние на организм//Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XLII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 7(42). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/7\(42\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/7(42).pdf) (дата обращения: 17.01.2019).
4. Горбунова Г.М., Тишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод, письмо, Москва, ВНИИФЕ, 2009г.;
5. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 2004г.;
6. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. Минск, 2006г.;
7. Мишин А.Н., Якимчук Ю.В., Гуляев К.З. Отечественная история фигурного катания на коньках - СПб.: Олимп, 2006.
8. Мишин А.Н., Якимчук Ю.В. Фигурное катание в России: факты, события и судьбы. -М.: Северо-Восток, 2007.
9. Мишин А.Н., Шапиро В.А. Фигурное катание как космический полет. - СПб: Реноме, 2015.
10. Фигурное катание; Эксмо - Москва, 2011.
11. Филатова Наталья Фигурное катание и я; Гриф и Ко - Москва, 2007.
12. Чайковская Е. А. Фигурное катание; Физкультура и спорт - Москва, 2003. - 160 с.

Перечень Интернет - ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);
2. Федерация фигурного катания на коньках (<http://fsrussia.ru>);
3. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>);
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>);
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>);
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>);
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

для обучающихся, родителей (законных представителей)

1. Оксана Тонкачеева: *Фигурное катание. Книга об искусстве на льду.* Издательство - МИФ, 2019 г.
2. Чайковская Е.А. *Фигурное катание. Серия: Азбука спорта (букинистика)* Издательство Физкультура и спорт, 2003