

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка …………………………………………………………..3

1. Учебный план………………………………………………………………6
2. Содержание программы……………………………………………………8
3. Календарный учебный график…………………………………………...18
4. Условия реализации программы…………………………………………19
5. Список используемой 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 с учетом здоровьесберегающей и здоровьекоррегирующей 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 программы**

Создание условий для физического развития детей в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями обучающихся, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи программы**

*Обучающие*

*-* научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.

- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам;

- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

- сформировать навыки регулирования психического состояния.

*Развивающие*

- развить двигательные способности;

- развить представления о мире спорта;

- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

- развивать социальную активность и ответственность;

- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков.

*Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;

**-** воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

- формировать потребность ведения здорового образа жизни.

- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

**Адресат программы**

Обучающиеся в возрасте от 5 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Ожидаемые результаты и критерии определения их результативности:**

*Личностные:*

 Мотивация вести здоровый образ жизни;

 Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;

 Уважительное отношение к окружающим;

 Самоконтроль;

 Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;

 Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

*Метапредметные:*

 Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

*Предметные:*

 знание правил техники безопасности в спортивном зале, истории фигурного катания, правил здорового образа жизни, требований спортивного режима и гигиены;

 умение выполнять комплекс общефизических упражнений и упражнений специальной физической подготовки, использовать технические и тактические приемы.

**Критериями** успешного освоения программыобучающимися являются:

- стабильность списочного состава занимающихся;

-динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;

- уровень освоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

- выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная (направление – спортивно-оздоровительное), по функциональному предназначению досуговая, по форме организации – групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий.

**Уровень освоения программы** – стартовый (ознакомительный).

***Краткая характеристика обучающихся, возрастные и медицинские особенности:*** прием детей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) с 5 лет, независимо от пола ребенка, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься фигурным катанием.

***Краткая характеристика программы.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения*** | ***Продолжительность обучения по программе*** | ***Форма обучения*** | ***Мин./макс. количество детей в группе***  ***(человек)*** | ***Кол-во часов в неделю*** | ***Кол-во занятий в неделю*** | ***Максимальная продолжительность занятия***  ***(академич. час)*** |
| 92 | 1 год | очная | 5 / 12 | 2 | 1/2 | 2 |

***Формой организации образовательного процесса является -*** тренировочное занятие.

***Основными методами обучения являются:***

1)  методы строго регламентированного упражнения;

2)  игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

4)  словесные методы;

5)  методы наглядного воздействия.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, свя­занные с обучением технике выполнения физических упражне­ний и воспитанием физических качеств. Методом оценки освоения программы является выполнение контрольных нормативов.

***Основными показателями выполнения требований программы*** по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях.

***Формами подведения итогов*** являются: контрольные испытания, тесты. ***Подведение итогов реализации программы -***    
участие в соревнованиях различного уровня, показательных выступлениях, выполнение контрольных нормативов.

***Результатами*** реализации Программы являются:

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

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Распределения учебного материала в учебном году**

Учебный план подготовки юных фигуристов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки самбистов. Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. Участие в соревнованиях планируется с учетом календаря соревнований, утвержденного ДЮСШ для данной возрастной категории.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

* В течение года изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
* Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
* Увеличивается объем тренировочных нагрузок.
* Доля специальной физической и технической нагрузок постоянно возрастает.
  1. **. Соотношение средств физической, технической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Процентное соотношение |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4-5 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 30-40 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 20-30 |
| 4. | Техническо-тактическая подготовка | 20-40 |

**1.2. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | Устный опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 30 | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 20 | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | Технико- тактическая подготовка | 16 | Сдача контрольных нормативов |
| 5 | Хореографическая подготовка | 14 | Сдача контрольных нормативов |
| 6 | Контрольные испытания | 4 | Сдача контрольных нормативов |
| 7 | Участие в соревнованиях | 4 | Соревнования согласно календарю спортивно-массовых мероприятий |
|  | Всего часов: | 92 |  |

**1.3. Примерный план распределения программного материала**

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.

Сначала 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 с акцентом на обучение техники фигурного 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 максимально большего количества юных фигуристов и формирование у них интереса к занятиям, 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 | |  |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 2 | | 4 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | | 30 |
| Специальная физическая подготовка СФП | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 20 |
| Технико-тактическая подготовка | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | | 16 |
| Хореографическая подготвка | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | | 14 |
| Участие в соревнованиях | - | - | - | - | 2 | - | 2 | - | - | - | | 4 |
| Контрольные испытания | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | | 4 |
| **Всего часов тренировочной нагрузки** | 8 | 10 | 9 | 10 | 9 | 8 | 10 | 10 | 8 | 10 | | **92** |

**2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки, 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** определена тем, что ориентирует обучающихся 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 морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразностьразработанной образовательной программы.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала 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.

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. Особенно 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, та 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, 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 фигуристов.

Обучение основам техники фигурного катания происходит в условиях подготовки в зале с использованием имитационных упражнений.

Формой организации образовательного процесса является тренировочное занятие, 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.

**План теоретической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы |
| 1 | Техника безопасности при занятиях фигурным катанием. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. | Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. 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. Первая помощь при ожогах и обморожениях. |
| 2. | Краткий обзор развития фигурного катания в России и за рубежом. | История развития фигурного катания на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития фигурного катания. |
| 3. | Личная и общественная гигиена.  Закаливание организма. | 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. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря |
| 4. | Режим для обучающихся, занимающихся спортом. | Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.  Режим питания юных фигуристов. Рекомендации по режиму питания.  Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания. |
| 5 | Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. | Основные сведения о функциональном состоянии организма в период врабатывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. |

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 коррективы.

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 обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения технических действий. 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.

**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 развития 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 развитее 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 вперёд, назад; имитации перебежке на месте, в движении; ласточке, 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 360**0**; 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. Хореографическая подготовка**

***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. Технико-тактическая подготовка**

***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.

***Скольжение.***

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. Специальная физическая подготовка.**

*Теория*

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных элементов. Техника выполнения и названия упражнений.

*Практика*

 Выполнение элементов:

- упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке;

- «ласточка»;

- «пистолетик»;

- упражнения для выработки навыков вращения;

- прыжкина месте в 0,5; 1 оборот вправо и влево толчком двумя ногами с приземлением на две и одну ногу - туры;

- прыжки с продвижением на двух ногах лицомвперед, спиной вперед, с поворотом в 0,5 оборота влево и вправо;

- прыжки с продвижением на одной ногелицом вперед;

- посадка фигуриста;

- «перекидной» прыжок;

- имитация скольжения «елочкой»;

- «саночки» на месте;

- обучение падениям на месте и в движении;

- упражнения в коньках на полу.

**2.6 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.

**2.6.1. Контрольные нормативные требования**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с легкоатлетами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала

- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей

-Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

**Цель:** Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ.

**Задачи:**

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Программа тестирования:

* Бег 30м.- с высокого старта, сек.
* Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
* Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.
* Подтягивание на высокой перекладине (юноши) – исходное положение – вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунды исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
* Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки) – исходное положение - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают по итогам 1 полугодия и в конце учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты трех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 14-17 баллов

Удовлетворительно: от 11-14 баллов

Неудовлетворительно: 10 и ниже баллов

**ДЕВУШКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **оценка** | **ВОЗРАСТ** | | | | | | | | | |
| **7-8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | **Бег 30 метров, сек** | **5**  **4**  **3** | 7,0  7,5  8,1 | 6,0  6,5  7,0 | 5,8  6,3  6,8 | 5,6  6,1  6,6 | 5,4  5,9  6,4 | 5,2  5,7  6,2 | 5,0  5,5  6,0 | 4,8  5,3  5,8 | 4,6  5,1  5,6 | 4,5  5,0  5,5 |
| **2** | **Прыжок в длину, см** | **5**  **4**  **3** | 130  120  110 | 130  120  110 | 140  130  120 | 140  130  120 | 150  140  130 | 160  150  140 | 170  160  150 | 180  170  160 | 190  180  170 | 190  180  170 |
| **3** | **Складка за 30 сек, кол-во раз** | **5**  **4**  **3** | 10  8  6 | 12  10  8 | 14  12  10 | 16  14  12 | 16  14  12 | 18  16  14 | 18  16  14 | 20  18  16 | 22  20  18 | 22  20  18 |
| **4** | **Сгибание, разгибание рук в упоре лежа** | **5**  **4**  **3** | 3  2  1 | 4  3  2 | 5  4  2 | 6  4  3 | 8  5  3 | 10  8  5 | 12  10  6 | 14  12  8 | 16  14  10 | 16  14  10 |

**ЮНОШИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **оценка** | **ВОЗРАСТ** | | | | | | | | | |
| **7-8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | **Бег 30 метров, сек** | **5**  **4**  **3** | 6,5  7,0  7,5 | 6,2  6,7  7,2 | 5,9  6,4  6,8 | 5,6  6,1  6,6 | 5,3  5,8  6,3 | 5,0  5,5  6,0 | 4,7  5,2  5,8 | 4,4  4,9  5,4 | 4,2  4,7  5,2 | 4,0  4,5  5,0 |
| **2** | **Прыжок в длину, см** | **5**  **4**  **3** | 140  130  120 | 140  130  120 | 150  140  130 | 150  140  130 | 160  150  140 | 170  160  150 | 180  170  160 | 190  180  160 | 200  190  180 | 210  200  190 |
| **3** | **Складка за 30 сек, кол-во раз** | **5**  **4**  **3** | 12  10  8 | 14  12  10 | 16  14  12 | 18  16  14 | 18  16  14 | 20  18  16 | 20  18  16 | 22  20  18 | 24  22  20 | 24  22  20 |
| **4** | **Подтягивание** | **5**  **4**  **3** | 2  1  1 | 3  2  1 | 4  3  1 | 5  3  2 | 6  4  2 | 8  6  3 | 9  7  4 | 10  7  5 | 12  8  6 | 12  8  6 |

**3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Срок обучения по программе | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
| 1 год | 01.09 | 31.06 | 46 | 92 | 1/2  уч. часа |

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 15-го августа.

**Диагностика результативности образовательной программы. Формы аттестации.**

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала обучающихся: на вводных занятиях и во время практических занятий с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям, уровню развития умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации образовательной программы является:

- проведение контрольных занятий;

- проведение соревнований.

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие. Главные методы, применяемые в тренировочном процессе:

- методы использования слова: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, оценка, команда;

- методы наглядного восприятия: показ, демонстрация видеофильмов;

- практические методы: практического разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный.

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направленны на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;

- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать.

Одной из форм эмоционального обогащения обучающихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества.

В учебной деятельности необходимы следующие формы и методы работы:

Формы: групповая, фронтальная, индивидуальная.

Методы: Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

Подготовка обучающихся ведется согласно расписанию.

Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписанию.

***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 –1/2 занятия.

**4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**4.1. Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся на Ледовой арене ДЮСШ «Луч» им. В.Фридзона. Развивающая среда зала соответствует требованиям СП 2.4.3648-20. Для обеспечения учебного процесса имеются: ледовая арена; зал хореографии; раздевалки для мальчиков и девочек; душевые; спортивный инвентарь.

Современный учебно-тренировочный процесс немыслим без использования технических средств. Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации, широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия, как в процессе тренировок, так и в ходе спортивных мероприятий. Применение данной методики окажет существенную помощь при использовании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

**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 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, ноутбук, ксерокс, принтер, телевизор;
* психологическое обеспечение: анкеты, тесты.
* консультативно-методическая и информационная работа: работа по самообразованию тренеров, педагогические советы, тренерские советы, аттестация педагогических работников.

Для организации образовательного процесса используются **дистанционные образовательные технологии**: размещение материалов на сайте МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона, использование сети интернет.

**5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**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 (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 перспектвности 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 c.

**Список литературы для обучающихся, родителей**

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

**Перечень Интернет - ресурсов**

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