

Управление образования администрации
муниципального образования Выселковский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования спортивная школа станицы
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «12» августа 2024 г.
протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУ ДО СШ
станцы Выселки
_____ Дробышева Н.Н.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория : от 4 до 18 лет

Форма обучения : очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – НОМЕРА Программы в Навигаторе 67335

Составители:

Марухно А.В. зам. директора
по учебно-воспитательной работе;
Кидяева О.Н. старший инструктор-методист;
Пурецкая Е.С. тренер-преподаватель;

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка, нормативно- правовая база.....	3
1.2. Цель и задачи.....	4
1.3. Планируемые результаты.....	5
1.4. Содержание программы. Учебный план.....	5

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий в себя формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы	15
2.3. Формы аттестации	17
2.4. Оценка планируемых результатов.....	18
2.5. Методические материалы.....	20
2.6. Раздел воспитания, календарный план воспитательной работы.....	22
2.7. Список литературы.....	25

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

По форме это — движение по льду по кривым линиям на коньке той или другой ноги, реже на обоих коньках, сопряженное с переменами направления и фронта, с вращениями, с прыжками, преимущественно вращательными, и связанное с известной красотой постановок тела и пластичностью движений его. Вовлечение максимального количества детей для занятий фигурным катанием на коньках, развитие двигательных умений и навыков детей в раннем возрасте, укрепление здоровья вот важнейший аспект данной программы.

Актуальность и новизна данной образовательной программы состоит в том, что подготовка юного фигуриста на общеразвивающем уровне является своевременной для зачисления на обучение по программе спортивной подготовки.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки детей, содействует успешному решению задач физического воспитания.

Подготовка учащихся: по общеразвивающей программе дополнительного образования, проводится на ознакомительном уровне - 1 год обучения.

Отличительные особенности программы – физическое образование, вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка. В соответствии с основной функцией программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяющих величины и направленность нагрузок и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичном цикле .

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности** содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки, средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в СШ.

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях фигурным катанием на коньках.

Уровень программы – ознакомительная .

Объем и сроки реализации программы . Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель (184 часа) тренировок непосредственно в СШ. Реализация программы 1 год.

Адресат программы . Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 4 до 18 лет .

Нормативно-правовая база:

Программа «Фигурное катание» разработана в соответствии с нормативными документами, в которых закреплены содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р (с изменениями на 15 мая 2023 года) «О [Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года](#)»

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных общеразвивающих программ;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Цель и задачи

Основной целью программы является:

- формирование знаний, умений и навыков в виде спорта фигурное катание на коньках;
- вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом;
- отбор перспективных учащихся на обучение по программе спортивной подготовки «Фигурное катание на коньках».

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;

- воспитание и совершенствование физических качеств (с развитием быстроты, ловкости, гибкости, координации).

Формы обучения – очная .

Режим занятий – 4 раза в неделю по 30- 45 минут или 2 раза в неделю по 60-90 мин. Занятия по 30 мин. могут проводиться у обучающихся возраста 4-5 лет.

1.3 Планируемые результаты. Особенности организации образовательного процесса .

На данном уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная, ознакомительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами фигурного катания на коньках. Идёт знакомство с историей фигурного катания . Учащийся изучает правила вида спорта .

При этом основной задачей является подготовка к выполнению контрольных нормативов для зачисления на программу спортивной подготовки по фигурному катанию .

Минимальная наполняемость групп 12 человек. Максимальная наполняемость групп 30 человек.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий общей физической подготовки;
- зал хореографической подготовки;
- ледовая арена.

Спортивный инвентарь:

- коврики, мячи, скакалки, магнитофон;
- спортивная форма для обучающихся на льду и в залах.

Спортивную форму приобретают родители самостоятельно.

В общеразвивающую группу обучения зачисляются дети с 4-летнего возраста при наличии заявления родителей, копии свидетельства о рождении, регистрации в АИС «Навигатор». Медицинская справка детского врача о разрешении заниматься фигурным катанием на коньках.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами общеразвивающего уровня подготовки.

Так, в соответствии с основными задачами обучения, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической специальной

физической подготовки составляют до 70% от общего объема тренировочной работы.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст учащихся.

Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы, а именно 46 недель, 184 часа в год и отражен в таблице № 1 - 2. Программа составлена по концентрическому принципу и предполагает ее усвоение за 1 год.

Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки по годам обучения (в %)

Таблица № 1

№ п/п	Разделы подготовки	Время в (%) 1 год обучения
1.	Теоретическая подготовка	11
2.	Общая физическая подготовка	25
3.	Специальная физическая подготовка	14
4.	Техническая подготовка	21
5.	Хореографическая подготовка	25
6.	Соревновательная работа. Медосмотр.	4
ИТОГО		100

Учебный план учебно-тренировочных занятий

Таблица № 2

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов на 1-2 год обучения
1.	Теоретическая подготовка	20

2.	Общая физическая подготовка	46
3.	Специальная физическая подготовка	26
4.	Техническая подготовка	39
5.	Хореографическая подготовка	46
6.	Соревновательная работа. Медосмотр.	7
Общее количество часов		184

Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие, основной метод обучения – групповой с элементами индивидуальной работы.

Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного - конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы на общеразвивающем уровне применяются средства общей физической и специальной подготовки, имитационные упражнения, упражнения по обучению скольжению, игры.

Средствами вне ледовой подготовки на данном уровне служат **общеразвивающие упражнения (ОРУ)**, акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Кроме этого необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения:

- основная стойка у борта с опорой руками и без них;
- полуприседы и приседы;
- ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры;
- ходьба приставными шагами;
- ходьба в полуприседе;
- ходьба на зубцах;
- скольжение на двух ногах;
- стартовые движения и скольжение со старта;
- разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад;

- скольжение «елочкой»;
- скольжение в полуприседе, 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.

Поворотные элементы:

- тройки, многократные тройки;
- спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода;
- вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад.

Элементы с без опорной фазой:

- подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на лед с борта на ход вперед и назад;
- подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот;
- прыжки толчком двумя, одной на другую ногу;
- прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

для развития ловкости:

- акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик);
- внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; - преодоление препятствий;
- броски и ловля мяча в различных положениях и т.п.;
- игры и эстафеты.

для развития координации:

- разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом;
- ходьба спиной вперед;
- подвижные игры и эстафеты.

для развития скоростно-силовых качеств:

прыжки в высоту:

- с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.;
- прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега;
- многоскоки, бег с препятствиями;
- игры, эстафеты с бегом и прыжками.

для развития быстроты:

- выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; - повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и т.п.

стартовых положений:

- ускорения;
- игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений.

для развития равновесия:

- упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях);
- упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук).

для развития силы:

- прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину последующим отскоком, прыжки на скакалке).

для развития гибкости:

- маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики;
- удержание ноги на определенной высоте;
- подвижные и игры с использованием статических поз.

Виды подготовки, средства и их направленность в группах общеразвивающего уровня

Таблица № 3

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
<p>СТП – Специальная техническая подготовка Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> -падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда; -падать, садиться и подниматься на льду; -ходьба на месте; -ходьба с продвижением 8-10 шагов; -чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; -глубокий присед на месте. -чередование ходьбы с длительным скольжением; -передвижение с приседами; -фонарики 1 вперед - 1 назад; 	<p>Занятия проводятся в форме урока. Основной метод на 1 году обучения - повторный и игровой.</p> <p>Ученики должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной.</p> <p>Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока.</p> <p>Правильное падение.</p> <p>В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз.</p> <p>Опустить подбородок, голова прямо.</p> <p>Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед,</p>

-фонарики вперед: 2-3 подряд;
 -подскок на двух ногах с места;
 -змейка вперед и назад: 4-8 подряд.
 -скольжение вперед 8-10 шагов;
 -скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой);
 -фонарики вперед 4-6-8 подряд;
 -фонарики назад 4-6-8 подряд;
 -остановка "плугом" вперед;
 -повороты на двух ногах вперед-назад на месте;
 -остановка "плугом" с продвижением. "слалом" вперед.

-скольжение на двух ногах с продвижением (в обе стороны);
 -скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста), (на правой и на левой ноге);
 -вращение на двух ногах: 2 оборота.

-скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);
 -скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);
 -беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;
 -троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;
 -дуга назад наружу (дистанция- 2роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
 -дуга назад внутрь (дистанция- 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
 -беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног;
 -вращение на одной ноге: 3 оборота;
 -Т-остановка наружу ребром с обеих ног;

сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.

Правильный подъем.
 Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп.
 Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.
 Ходьба в позиции стоя.
 Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд.
 Повторить упражнение 3 раза.
 Ходьба со скольжением.
 Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться.
 Руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными.
 Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела; Голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания.
 Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки); Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед;
 При стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом.
 Переходный толчок производится от ноги и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной;
 Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета,

- подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.
- троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;
- повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах вращение "винт"
- модификация для начинающих.
- передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;
- передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;
- перекидной прыжок с места;
- прыжок "мазурка"* с правой или левой ноги*
- Прыжок "мазурка" выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.

Пример: исходное положение - правая нога назад наружу; отталкивание - зубцом левой ноги; приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.

комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;

- циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.
- основной шаг(попеременное многократное отталкивание);
- дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;
- вращение "винт" с захода лутц 0.5 оборота;

музыкального сопровождения, образных сравнений.

На этапе ледовой адаптации длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий.

На этапе становления упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду.

Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия.

Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов.

С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются.

На 2 -м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с неизменным условием работы над осанкой.

Третий (3) год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода. Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 1 и 2 -году обучения.

<p>-комбинация прыжков перекидной - тулуп и сальхов - тулуп; тройки назад внутрь в обе стороны</p>	<p>Наиболее простые элементы</p>
<p>ОФП-СФП- общая и специальная физическая подготовка Средства ОФП - комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; - элементы различных видов спорта: - легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции); прыжки в длину и высоту, метания); - гимнастики (спортивной и художественной); - подвижные игры; - плавание; - элементы спортивных игр. СФП Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; Комплексы упражнений для развития взрывной силы; Комплексы упражнений для развития двигательной координационных способностей; Комплексы упражнений для развития гибкости; Ритмика; Хореография</p>	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом (1) году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ., точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже на первом году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки. На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка. На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера. При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки. Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий. Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать.</p>

	<p>При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев. Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание.</p> <p>Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.</p>
--	---

Теоретическая подготовка.

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

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике на практических занятиях.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. Степень усвоения также различна в связи с тем, что обучающиеся могут усвоить за 1-2 года. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в общеразвивающих группах проводится в виде коротких бесед в начале 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, 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. Также

полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице № 4 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения.

План теоретической подготовки

Таблица № 4

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений.
2	История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в России. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх.
3	Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей.
4	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 питания 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, и в частности фигурным катанием на коньках. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Одежда фигуриста.
5	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта, оказание первой помощи.

6	Терминология фигурного катания на коньках.	Названия элементов. Правила проведения соревнований. Спортивные разряды.
---	--	--

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий в себя формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

Таблица 5

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			46	184	2 раза в неделю или 4 раза в неделю

2.2. Условия реализации программы

Учреждение при реализации Программы соблюдает следующие требования к кадровому составу:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»,

утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475);

Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной

подготовки, с учетом специфики вида спорта **«фигурного катания на коньках»**, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов(при условии их одновременной работы с обучающимися).

Все тренеры-преподаватели один раз в три года обучаются на курсах повышения квалификации, 1 раз в пять лет проходят аттестацию на подтверждение или повышение уровня квалификации.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие площадки для фигурного катания на коньках;

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 6123 8);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 6.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3

2.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4.	Ледоуборочная машина (машина для заливки	штук	1
5.	Лонжа переносная	штук	3
6.	Лонжа стационарная	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мини батут	штук	10
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
11.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч теннисный	штук	50
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Обруч гимнастический	штук	10
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок для заточки коньков	штук	2
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

2.3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ.

Планируемый результат. Соблюдение гигиенических требований при занятии спортом, соблюдение режима дня и ведение здорового образа жизни. Владение элементарной техникой основных элементов фигурного катания. Участие в соревнованиях внутри группы и школьного уровня .

В практике фигурного катания на коньках должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

1. Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технического мастерства).
2. Контроль деятельности (оценка нагрузок и эффективности образовательной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния учащихся осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Контрольные нормативы проводятся для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для зачисления на обучение по образовательной программе начальной подготовки по данному виду спорта.

2.4. Оценка планируемых результатов

В группе спортивного оздоровления они не являются обязательными.

Обучающиеся, сдавшие итоговые нормативы (таблица № 7) в конце учебного года обучения по данной программе, при подаче заявления на обучение по образовательной программе начальной подготовки по данному виду спорта зачисляются на обучение по программе начальной подготовки, при наличии мест и открытия такой группы.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки

Таблица № 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			65	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.3.		см	не менее	

	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата		50	40	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			27	24	
3. Иные спортивные нормативы					
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа			
		«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Равновесие «Цапелька». (удержать с.)	5	3	2	1
3.2.	Приседание за 10 с	4	2	1	0
Техническое мастерство на льду					
3.3.	Фонарик вперед (кол-во метров)	5	3	2	менее 2
3.4.	Фонарик назад (кол-во метров)	4	3	2	менее 2
3.5.	Фонарик прыжок	Высокий прыжок	Средний прыжок	Видимый прыжок	Падение
3.6.	Саночки	колени согнуты на 90° не менее 5 метров	колени не согнуты на 90° не менее 3-4 метров	колени согнуты на 90° не менее 3 метров	не сидит, таз выше коленей, 1 метр
3.7.	Самокат по восьмерке	сильные толчки толчки ребрами длинные дуги правильное положение рук наклон туловища в круг	не выполнено первое требование	не выполнено первое и второе требование	не выполнено первое, второе и третье требование

2.5 Методические материалы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности детей в процессе обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся;
- отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фигурном катании на коньках осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Формой организации занятий является урок, основной метод обучения - групповой.

Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного - конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Для реализации данной программы применяются средства общей физической и специальной подготовки, имитационные упражнения, упражнения по обучению скольжению, игры.

Средствами вне ледовой подготовки служат общеразвивающие упражнения (ОРУ), акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Кроме этого необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения:

- основная стойка у борта с опорой руками и без них;

- полуприседы и приседы;
- ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры;
- ходьба приставными шагами;
- ходьба в полуприседе;
- ходьба на зубцах;
- скольжение на двух ногах;
- стартовые движения и скольжение со старта;
- разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»;
- скольжение в полуприседе, 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;

поворотные элементы: тройки, многократные тройки, спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода, вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад.

элементы с без опорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на лед с борта на ход вперед и назад, подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот, прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

для развития ловкости:

акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик);
внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге;
преодоление препятствий;
броски и ловля мяча в различных положениях и т.п.;
игры и эстафеты;

для развития координации:

разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом;
ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты.

для развития скоростно-силовых качеств:

прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.;
прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега;
многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками.

для развития быстроты:

выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и т.п. и

стартовых положений;

ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

для развития равновесия:

упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях);

упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук).

для развития силы:

прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину последующим отскоком, прыжки на скакалке);

для развития гибкости:

маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

2.6. Раздел воспитания, календарный план воспитательной работы

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания,

самореализации, при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебно-тренировочных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в тренировочном процессе, в подготовке и проведении календарных праздников.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского спортивного коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в группе, их отношением к тренерам-преподавателям, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов

реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Спортивные соревнования, посвященные Дню тренера	30 октября	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
2	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Утренник в каждой группе	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
3	Участие в торжественном спортивном мероприятии, посвященном Дню неизвестного солдата	03 декабря	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях

4	Участие в торжественном спортивном мероприятии, посвященном «Дню завершения выполнения боевой задачи Ограниченным контингентом советских войск в Афганистане	15 февраля	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
5	Участие в онлайн-акции «День героев», посвященной Дню защитника Отечества	21 февраля	онлайн	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
6	Онлайн-мероприятия, посвященные Международному женскому дню: «Для тебя, милая!»	7 марта	Онлайн	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
7	Участие в соревнованиях , посвященных Дню Победы в Великой Отечественной войне	02-08 мая	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
8	Участие в акции, посвященной Дню защиты детей	01 июня	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Агапова В.В. «Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки». Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всевожского р-на, 2003 г.

2. Коган А.И. «Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации». : Автореф. канд.дис. - Омск, 1984.
3. Король С.В., Фадеева Н.А. «Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках». - Пермь, 2000.
4. Корешев И.А. «Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов – танцоров». - М., 2014.
5. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами. Система подготовки юного резерва». - М., 1994.
6. Лаптев А.П. Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия. Гигиена». Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: 1990.
7. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов». Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. Минск, 1986 г.
8. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
9. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987 г.
10. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод, рекомендации. М., 1983 г.
11. Чайковская Е.Н. «Фигурное катание на коньках», изд-во М. «Физкультура и спорт», 1986г.
12. Фигурное катание на коньках: «Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР». - М.: Советский спорт. 2006.