

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ХОККЕЙНЫЙ КЛУБ «РЯЗАНЬ-ВДВ»

УТВЕРЖАЮ
Заместитель директора по общим вопросам:

_____ Е.Рашенбуршев

« _____ »

Приказ № _____ от « _____ » _____ 2023 г.

*Дополнительная
общеразвивающая программа
«Физическая подготовка по виду спорта
фигурное катание на коньках»*

Направленность программы: *физкультурно-спортивная*
Программа ориентирована на детей 4 -14 лет.

Автор-составитель:
старший инструктор-методист Кисеева Т.В.

г. Рязань, 2023 г.

Рассмотрена и согласована
на педагогическом совете

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	4
2.	Учебно-тематическое планирование.....	8
3.	Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы	16
4.	Список литературных источников и цифровых ресурсов.....	19
5.	Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы.....	20
6.	Система оценки результатов образовательной программы.....	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов – шагов, спиралей, вращений и прыжков.

Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией - ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием.

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием на коньках, — быстрота реакции и совершенная координация. Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости. Столкновения же случаются весьма редко. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания на коньках, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

Специфичность фигурного катания на коньках заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела.

Организация обучения сочетает несколько основных принципов:

- принцип комплексности, предусматривает тесную взаимосвязь теоретической и практической подготовки в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности, определяет последовательность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов;
- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа «Физическая подготовка по виду спорта фигурное катание на коньках» учитывает особенности и специфику вида спорта и разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г № 816);

6. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как ориентирована на создание условий для формирования здорового образа жизни, укрепления здоровья и гармоничного развития детей и подростков, формирование интереса к виду спорта фигурное катание на коньках.

По уровню освоения программа является общеразвивающей, так как способствует формированию духовного мира детей, коммуникативной культуры, самостоятельного мышления, развитию физических способностей.

Актуальность программы.

Объем социального заказа на обучение фигурному катанию 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.

Программа базируется на современных требованиях модернизации системы образования, способствует созданию условий для социального, культурного, личностного и профессионального самоопределения.

Новизна программы.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения по освоению всего арсенала техники фигурного катания на коньках с учетом уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Педагогическая целесообразность.

Прохождение обучения по данной программе ориентирует обучающихся на приобщение к физической культуре и спорту, создает и обеспечивает необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, организует содержательный досуг.

Подготовка обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе проводится на спортивно-оздоровительном этапе, предполагающим три года обучения. Основная функция – физическое образование, вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое воспитание.

В соответствии с основной функцией программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются

величины и направленность нагрузки и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичном цикле.

Цели и задачи программы.

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

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

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- подготовка детей к зачислению на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- формирование 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 на коньках и физической культурой в целом.

Воспитательные:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

- создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Адресат программы.

Программа предназначена для работы с мальчиками и девочками дошкольного, младшего и среднего школьного возраста.

Срок реализации программы - 3 года.

Форма обучения – очная, возможно использование дистанционных технологий.

Формы организации деятельности учащихся:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;
- индивидуальная.

Режим занятий.

Этап подготовки	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Продолжительность занятия
Спортивно-оздоровительный	весь этап	3-6	45-120 мин

Условия отбора обучающихся.

Комплектование групп в ГАУ РО «ХК «Рязань-ВДВ» осуществляется на основании порядка приема на общеразвивающие программы.

Этап подготовки	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Мин/ максим. наполняемость группы	Требования по уровню подготовки
Спортивно-оздоровительный	весь этап	4-14 лет	15/30	отсутствуют

Прием на обучение производится ежегодно в августе. Принимаются все желающие соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний.

Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности учащихся.

Ожидаемый результат.

Основными показателями выполнения программы являются: стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой.

Критерии и способы определения результативности.

- Педагогическое наблюдение;
- Аттестация обучающихся.

Формы подведения итогов.

Успешным прохождением обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Физическая подготовка по виду спорта фигурное катание на коньках» является выполнение в полном объеме теоретической и практической части программы, прохождение итоговой аттестации, с целью зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Соотношение видов подготовки (%)

Год обучения	Физическая	Техническая	Теоретическая	Всего
весь этап	60	36	4	100

Вид подготовки (Раздел подготовки)	Количество часов
Теоретическая подготовка	9
Физическая подготовка	137
Техническая подготовка	82
Всего:	228

Особенность обучения по данной программе - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки. Образовательный процесс целесообразно начинать с сентября.

Виды подготовки	Всего часов	Количество часов по месяцам								
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Физическая подготовка	137	17	13	13	19	15	15	15	15	15
Техническая подготовка	82	12	10	10	10	8	8	8	8	8
Контроль за подготовкой		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Всего:	228	30	24	24	30	24	24	24	24	24

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом (часы не определяются).

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. По окончании каждого учебного года предусмотрена следующая форма контроля:

Год обучения	Форма контроля
1 год	Промежуточный контроль
2 год	Промежуточный контроль
3 год	Итоговый контроль

Разработанное и выверенное таким образом учебное планирование подготовки учащихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

Содержание учебно-тематического планирования

Теоретическая подготовка

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как

	в России.	средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.
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. История фигурного катания в регионе, городе.
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.

Физическая подготовка.

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
ОФП - СФП – ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Средства ОФП - комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; - элементы различных видов спорта: 1. легкой атлетики:	Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом 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

<p>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.</p> <p>2. гимнастики (спортивной и художественной);</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры; - плавание; - элементы спортивных игр. <p>СФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; - комплексы упражнений для развития взрывной силы; - комплексы упражнений для развития двигательного-координационных способностей; - комплексы упражнений для развития гибкости; - ритмика; - хореография. 	<p>интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка.</p> <p>На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера.</p> <p>При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. 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>
---	---

Техническая подготовка.

<p>1 год обучения (перечень упражнений в таблице)</p>	<p>СТП – СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>Содержание</p> <p>падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда;</p> <p>падать, садиться и подниматься на льду;</p> <p>ходьба на месте;</p> <p>ходьба с продвижением 8-10 шагов;</p> <p>чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;</p> <p>глубокий присед на месте.</p> <p>.....</p>	<p>Занятия как правило проводятся в форме урока.</p> <p>Основной метод на 1-3 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. 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. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.</p>
---	---	--

<p>2 год обучения</p>	<p>чередование ходьбы с длительным скольжением; передвижение с приседами; фонарики 1 вперед - 1 назад; фонарики вперед: 2-3</p>	<p>Правильный подъем. Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обоих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.</p>
<p>3 год обучения</p>	<p>подряд; подскок на двух ногах с места; змейка вперед и назад : 4 6 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; повороты на двух ногах вперед-назад на месте; "слалом" вперед. основной шаг вперед (отталкивание ребром); "змейка" вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); "змейка" назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); повороты вперед-назад 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);</p>	<p>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.</p> <p>Ходьба со скольжением. Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз.</p> <p>Прыжок на двух ногах на месте. Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение. Повторить это упражнение 3 раза.</p> <p>Фонарики с продвижением вперед. Пятки вместе ступни формируют широкую V – образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев.</p> <p>Основной шаг (отталкивание и скольжение). - Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения; - 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);</p>

	<p>беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;</p> <p>троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;</p> <p>.....</p> <p>дуга назад наружу (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;</p> <p>дуга назад внутрь (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;</p> <p>беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног;</p> <p>вращение на одной ноге: 3 оборота;</p> <p>Т-остановка наружу ребром с обеих ног;</p> <p>подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.</p> <p>.....</p> <p>троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге:</p> <p>повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки;</p> <p>хоккейный тормоз правой или левой ногой;</p> <p>подскок "козлик";</p> <p>спираль вперед на правой и левой ноге;</p> <p>выпад вперед на правой и левой ноге.</p> <p>.....</p> <p>передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги;</p> <p>балетный (ballet)* прыжок с правой или левой ноги;</p> <p>* Это прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу.</p> <p>беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки;</p> <p>вращение "винт" - модификация для начинающих.</p>	<p>- Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед;</p> <p>- 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;</p> <p>- Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.</p> <p>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.</p> <p>На этапе становления навыка скольжения каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны. Учебный материал повторяется на уроке в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например: приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагаются в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях.</p> <p>Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.</p> <p>На втором и третьем году обучения к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледовых условиях, урокам по обучению технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными</p>
--	--	--

передвижение по кругу
троечными поворотами вперед
наружу в обе стороны;
передвижение по кругу
троечными поворотами вперед
внутри 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.
циркуль вперед внутрь с
правой и левой ноги.
.....
основной шаг
(попеременное многократное
отталкивание);
дуги вперед наружу и вперед
внутри: 4-6 подряд;
- вращение "винт" с захода
беговыми назад (минимум 3
оборота);
перекидной прыжок с 2-3
беговых шагов ;
полу-флип;
.....
дуги назад наружу и назад
внутри: 4-6 раз;
прыжковая серия:
перекидной, подскок,
перекидной;
спирали вперед наружу и
вперед внутрь по часовой и
против часовой стрелки на
левой и правой ноге;
тулуп 1 оборот;
вальсовые тройки с левой и
правой ноги:
вращение назад для
начинающих (минимум 1-2
оборота);
шассе вперед по часовой и
против часовой стрелки.

На втором и третьем году обучения
к занятиям по комплексному развитию
физических качеств в ледовых и
внеледовых условиях, урокам по
обучению технике элементов
одиночного катания в соответствии с
соответствующими разрядными
требованиями, добавляется раздел по
обучению исполнению
соревновательных программ.
Основу содержания занятий
подготовительного периода
составляют основные группы
элементов (скольжение, прыжки и
вращения) и на специально-
подготовительном этапе –
соревновательные программы.
Для ледовой разминки подбираются
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 непременным 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 2 и 3 –году обучения.**
Наиболее простые элементы
разучиваются методом целостного

	<p>..... беговые вперед и назад по восьмерке; сальхов 1 оборот; дуги вперед с махами: 4-6 раз; комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп; вращение винт назад (минимум 3 оборота); вальс по восьмерке. - комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 об.: вращение в волчке (минимум 3 оборота); серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки. серия прыжков: 1- перекидной - прыжок в 0.5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении "полушпагат" с приземлением через зубец на ход вперед внутрь – тулуп 1 об. вращение " либела " (минимум 3 оборота); комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге); комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны) комбинация прыжков: перекидной - ойлер - сальхов; комбинация вращений: волчок-пируэт (общее минимальное число оборотов - 6 шаг "джаксон" (по часовой и против часовой стрелки).</p>	<p>упражнения. Сложные – с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений. При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса. Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги – до 6; интервал отдыха – зависит от направленности и задач; число повторений серий – 2-3). Методические рекомендации к развитию творческих способностей детей. Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации. По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий. На третьем году обучения из них составляются танцевальные этюды. Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы. Возможна следующая последовательность: - предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение; - предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм; - предлагается свободный выбор элементов и музыки;</p>
--	---	--

		<p>- предлагается образ и музыкальное сопровождение; - предлагается создать образ. Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном периоде и переходном.</p>
--	--	---

Контроль за подготовкой

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния учащихся и кумулятивного эффекта от образовательного процесса.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ нагрузки за прошедший этап;

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии учащихся после серии занятий для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективность занятий;
- объема нагрузок и качества выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок и оценки эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

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 основных раздела.

1. Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технического мастерства).

2. Контроль деятельности (оценка нагрузок и эффективности образовательной деятельности).

3. 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.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Обучение осуществляется на русском языке.

Учебная работа строится на основании данной программы, рассчитана на 38 недель и проводится в течение календарного года. В каникулярное время учреждение может организовывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным или с круглосуточным пребыванием, как на своей базе, так и на базе загородных оздоровительных лагерей.

Допускается привлечение обучающихся к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях в рамках организации воспитательной работы во внеурочное время.

При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Учебный год начинается с 1 сентября. Занятия проводятся по утвержденному расписанию, в праздничные выходные дни занятия не проводятся.

При зачислении на обучение по программе законный представитель поступающего на обучение ознакомливается с Уставом и иными нормативными и локальными актами, регламентирующими деятельность учреждения.

Обучающиеся могут быть отчислены: в случаях ухудшения состояния здоровья, прекращения занятий по собственной инициативе, неоднократных нарушений Устава учреждения, правил внутреннего распорядка обучающихся.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы и методы проведения занятий:

Традиционные:

- учебно-тренировочные занятия;
- семинары;
- самостоятельная работа;
- соревновательные формы.

Активные и интерактивные:

- мастер-классы;
- деловые и интерактивные игры;
- работа в малых группах.

Учебные (дидактические) материалы:

- видео и фото материалы;

Формы контроля:

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Промежуточный	Определить уровень физической подготовленности обучающихся	Выполнение нормативов, тестирование	Декабрь или по решению педагогического совета	Согласно подготовленности обучающихся спланировать нагрузку на вторую половину учебного года

Текущий	По результатам скорректировать нагрузку		По решению педагогического совета	Внести изменения, дополнения
Итоговый	Определить результат образовательной деятельности		Май или по решению педагогического совета	Внести корректировку в образовательную программу по итогам диагностирования обучающихся

Оценочные мероприятия:

Основной показатель выполнения программы – стабильность состава занимающихся, выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях физической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. В конце учебного года все обучающиеся группы сдают контрольные нормативы.

Материально-техническое оснащение образовательной программы

Требования к материально-техническим условиям предусматривают:

- 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 № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п.п.	Наименование	Количество
1	Барьеры разноуровневые	20
2	Видеокамера	1
3	Гимнастические коврики	35
4	Координационная лестница	4
5	Лавка гимнастическая	3
6	Магнитофон	1
7	Мел	4
8	Музыкальная система	1
9	Мяч волейбольный	5
10	Мяч футбольный	5

11	Обруч	35
12	Планшет	3
13	Полусфера	35
14	Резинка для фитнеса	35
15	Резиновый мяч	35
16	Тренажер Ротор -Н	3
17	Рулетка	3
18	Свистки	3
19	Секундомеры	3
20	Скакалка	35
21	Спиннер	35
22	Степ-платформа	35
23	Удочка	3
24	Фишки	50
25	Хореографический станок	4
26	Шведская лестница	6

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЦИФРОВЫЕ

РЕСУРСЫ:

1. Виноградова, В.И. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках / В. И. Виноградова. - Москва : Советский спорт, 2013. - 214 с. – Текст : непосредственный.
2. Войцеховская, Е. Легендарные фигуристы / Е. Войцеховская. - Санкт-Петербург : Амфора, 2016. - 332 с.; (Великие россияне). – Текст: непосредственный.
3. Тузова, Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов: учебно-методическое пособие для студентов / Е. Н. Тузова. - Москва: Человек : Sport, 2015. - 72 с. - (Библиотечка тренера). – Текст: непосредственный
4. Тузова, Е.Н. Обучение базовым элементам фигурного катания: учебно-методическое пособие / Е. Н. Тузова. - Москва: Человек : Sport, 2015. - 92 с. - (Библиотечка тренера). – Текст: непосредственный
5. Фигурное катание на коньках: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / И. В. Абсалямова, Е. В. Жгун, Л. С. Хачатуров и др. - Москва : Советский спорт, 2006. - 170 с. (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). – Текст: непосредственный.
6. Чайковская, Е.А. Фигурное катание / Е.А. Чайковская. – 3-е издание, переработанное и дополненное - Москва : Физкультура и спорт, 2003. - 159 с. - (Азбука спорта). – Текст : непосредственный.

Перечень Интернет – ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>;
2. Федерация фигурного катания на коньках: <http://fsrussia.ru>;
3. Система онлайн-обучения и тестирования тренеров: <https://test-trener.ru/>;
4. Федеральный центр подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты обучающихся:

1 год обучения

- обладает знаниями о личной гигиене, здоровом образе жизни, о правилах поведения на занятиях;
- сформированы базовые технические навыки (фонарики вперед наружу, змейка вперед наружу, «Саночки», «Цапелка», «Циркуль» вперед/назад, «самолетик», глубокие выпады назад/вперед, «самокат» вперед/назад);
- выполняет общеразвивающие упражнения, умеет сохранять равновесие на двух ногах;
- умеет взаимодействовать с детьми в группе.

2 год обучения

- обладает знаниями терминологии фигурного катания на коньках, знаниями о истории фигурного катания, именитых фигуристах;
- сформированы базовые технические навыки («перекидной», вращение на двух ногах, перебежка назад, дуга вперед наружу/внутри, пируэт);
- выполняет строевые упражнения, упражнения ОФП и СФП;
- умеет прыгать на скакалке, сохранять равновесие на 1 ноге;
- обладает навыками самоорганизации и организованности.

3 год обучения

- обладает знаниями о правилах вида спорт, о влиянии физических упражнений;
- сформированы базовые технические навыки (прыжок «Сальхов» в 1 оборот, перебежка вперед, спираль-ласточка вперед, вращение в позиции «стоя» на одной ноге не менее 3 оборотов, кросс-ролл вперед, тройка вперед наружу/внутри, дуга назад наружу/внутри);
- умеет выполнять акробатические упражнения, сохранять равновесие на балансере, строевые упражнения
- владеет основами самоконтроля, самооценки.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№№ п/п	Элементы	Год обучения		
		1	2	3
1	Бег на 30 м	8,2	7,5	7,1
2	Челночный бег 3x10 м	-	11,2	10,6
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	1	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	-	+1	+3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	-	95	105
6	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	-	40	65
7	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	-	15	30
8	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	-	50	40
9	Прыжок в высоту с места	-	-	24
10	«Пируэт»	-	+	-
11	Перебежка назад	-	+	-
12	«Саночки»	+	-	-
13	«Цапелка»	+	-	-
14	«Фонарики» вперед/назад	+	-	-
15	«Змейка» вперед/назад	+	-	-

По итогам выполнения упражнений спортсмен переводится на следующий год обучения при успешном выполнении всех нормативов.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)

1. Бег 30 метров вперед лицом (уровень скоростных качеств). Тест проводится в зале на дистанции 30 метров с высокого старта. Оценивается время преодоления дистанции (с).

2. Челночный бег 3x10 метров (уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств). Проводится в зале. Учащийся стартует с линии, и должен преодолеть три 10-метровых отрезка (до линии противоположной и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Оценивается время (с).

3. Сгибание рук в упоре лежа (уровень развития силовых качеств верхнего плечевого пояса). И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Выполнение сгибания - разгибания рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Оценивается количество раз.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (уровень гибкости). И.п.: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении

испытания по команде обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

5. Прыжок в длину (уровень скоростно-силовых качеств и уровень развития координационных способностей). И.п.: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

6. Прыжки на скакалке на двух ногах (уровень скоростно-силовых качеств и уровень развития координационных способностей) Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение определенного времени. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. С междускоком прыгать нельзя. Учитываются только те прыжки, в которых ученик перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше.

7. Прыжки на скакалке на одной ноге (уровень скоростно-силовых качеств и уровень развития координационных способностей) Прыжки выполняют на одной ноге с одним вращением на каждый прыжок в течение определенного времени. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. С междускоком прыгать нельзя. Учитываются только те прыжки, в которых ученик перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше.

8. Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата. (подвижность в плечевых суставах). Испытание (тест) выполняется из любого удобного для участника исходного положения стоя (сидя). Выкрут прямых рук из положения перед собой в положение назад выполняется с использованием гимнастической палки (веревки) при вертикальном положении туловища. Обучающийся, взявшись перед собой за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад и фиксирует положение в течение 2 секунд для измерения результата. Подвижность плечевого сустава оценивают в сантиметрах по расстоянию вдоль гимнастической палки (натянутой веревки) между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем лучше показатели гибкости данного сустава.

9. Прыжок в высоту (взрывная сила ног). Обучающийся надевает пояс с сантиметровой лентой так, чтобы отметка 100см была на сантиметровой ленте. И.п. – основная стойка. После предварительного полуприседа выпрыгивание точно вверх, толчком двумя ногами со взмахом рук вперед – вверх. По вытяжению сантиметровой ленты определяется высота отталкивания.

10. «Пируэт» (уровень технических навыков). Обучающийся выполняет вращение вокруг своей продольной оси на месте, без поступательного движения, с точкой опоры, зафиксированной или лишь немного перемещающейся по льду.

11. Перебежка назад (уровень технических навыков). Обучающийся делает толчок наружным ребром конька на ход вперед, а затем — внутренним ребром конька этой ноги на ход назад. Потом идет отталкивание на ход назад наружу в закрытую и скрещенную спереди позицию, и далее – толчок назад внутрь ног, размещенной снаружи круга.

12. **«Саночки»** (уровень технических навыков). Представляет собой скольжение по прямой на согнутых ногах. Чтобы выполнить упражнение, следует набрать невысокую скорость, затем согнуть обе ноги и присесть, удерживая руки перед собой.

13. **«Цапелка»** (уровень технических навыков). Скольжение по прямой на одной ноге, свободная нога согнута в коленном суставе, конек свободной ноги прижат к колену опорной. Используется как упражнение на равновесие для обучения длительному скольжению на одной ноге.

14. **«Фонарики» вперед/назад** (уровень технических навыков). Шаг выполняется на двух ногах. Приседая, ноги находятся вместе, при подъеме они скользят в разные стороны. Посмотрев на след, оставляемый коньками, можно разглядеть китайские фонарики.

15. **«Змейка» вперед/назад.** (уровень технических навыков). Данный шаг выполняется на двух ногах, максимально близко расположенных друг к другу. Фигурист плавно перемещается слева — направо, и наоборот, оставляя параллельные линии.