

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ СПОРТА»
(МАУ ДО СШ «ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ СПОРТА»)**

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ «Ледовый Дворец спорта»
Протокол № 6 от 27.08 2024 г.

Утверждено
приказом
МАУ ДО СШ «Ледовый Дворец спорта»
«27» 08 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по фигурному катанию на коньках**

"Ознакомительный уровень"

Программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта от «26» мая 2021г. (протокол №4), Приказа Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Срок реализации Программы: 3 года
Адресат программы - дети от 5 до 7 лет
Разработчики программы:
Максимова Е.Л., начальник отдела СиМР
Поповская Л.Ю., инструктор-методист

г. Сургут, 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
1.1. Задачи Программы	3
1.2. Условия реализации Программы	4
1.3. Формы организации занятий	4
1.4. Наполняемость групп и режим тренировочной работы	4
1.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки	4
1.6. Кадровое обеспечение	5
II. Учебный план и содержание программного материала	6
III. Система контроля и зачетные требования, аттестация обучающихся	17
IV. Материально-технические условия реализации программы	19
V. Список литературы	20

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) является программой спортивно-оздоровительной направленности (для спортивно-оздоровительного этапа – далее СОЭ «Ознакомительный уровень»).

Необходимость в составлении Программы обусловлена потребностями детей в занятиях фигурным катанием на коньках с целью овладения первичными навыками данного вида спорта и общим оздоровлением организма. Отличительной особенностью данной Программы является то, что она направлена на дополнительное образование по развитию двигательных качеств у детей от 5 до 7 лет.

Программный материал составлен в соответствии с законодательными актами, нормативными документами: Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в РФ"; приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказа Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

В основу программы положена возможность создания спортивно-оздоровительных групп в спортивной школе. Численный состав обучающихся, объем тренировочной работы устанавливается администрацией школы в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

В спортивно-оздоровительных группах подготовка юных спортсменов осуществляется через расширение двигательных возможностей и компенсацию двигательной активности. Развитие специальных физических качеств (скоростно-силовые, гибкость, координация движений, специальные силовые др.) является одной из основных задач спортивно-оздоровительного этапа.

Срок реализации Программы составляет 3 года.

Цель Программы – создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия фигурным катанием на коньках, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств обучающихся.

Актуальность данной Программы состоит в том, что для развития двигательных качеств у детей 5 лет и старше с элементами скольжения на коньках осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннее физическое развитие растущего детского организма и укрепление здоровья.

1.1. Задачи Программы

Задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;

- формирование стойкого интереса к занятию фигурным катанием на коньках;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках с целью перехода на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;
- участие обучающихся в соревнованиях различного уровня.

1.2. Условия реализации Программы

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий общей физической подготовкой;
- хореографический зал;
- ледовая арена.

1.3. Формы организации занятий

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- тестирование;
- конкурсы;
- массовые катания.

1.4. Наполняемость групп и режим тренировочной работы

Программа рассчитана на 3 года обучения. Занятия проводятся продолжительностью 1 академический час. Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Рекомендуемый режим занятий – (весь период):

Спортивно-оздоровительный этап 1 года обучения (далее – СОЭ-1г.о.) - 4 часа в неделю;

Спортивно-оздоровительный этап 2 года обучения (далее – СОЭ-2г.о.) - 5 часов в неделю;

Спортивно-оздоровительный этап 3 года обучения (далее – СОЭ-3г.о.) - 6 часов в неделю.

Наполняемость учебной группы от 12 до 25 человек.

Требования к подготовленности по итогам учебного года – прирост показателей по ОФП без требований.

1.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- привитие интереса к регулярным занятиям фигурным катанием;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Результат работы в данной деятельности, отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основ знаний, умений и навыков катания на коньках.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

1.6. Кадровое обеспечение

Для проведения занятий, кроме тренера-преподавателя, допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя к работе с обучающимися могут привлекаться звукорежиссеры, специалисты по акробатике, специалисты балльных танцев, хореографы. Данные специалисты работают с обучающимися не более 50 % от количества часов в неделю, закрепленных Программой за каждой группой.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих занятия, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Реализация Программы осуществляется на основании учебного плана. В учебном плане объемы реализации Программы распределены по часам.

Учебный план для СОЭ -1 года обучения разработан из расчета 42 недель и 4 часовой недельной нагрузки.

Учебный план СОЭ-1г.о. представлен в таблице 1.

Таблица 1

Учебный план

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	4
Теоретические занятия, час	6
Общая физическая подготовка, час	57
Специальная физическая подготовка, час	27
Техническая подготовка, час	74
Диагностика и мониторинг, час	4
Всего часов на 42 недели	168

Учебный план для СОЭ -2 года обучения разработан из расчета 42 недель и 5 часовой недельной нагрузки.

Учебный план СОЭ-2г.о. представлен в таблице 2.

Таблица 2

Учебный план

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	5
Теоретические занятия, час	8
Общая физическая подготовка, час	71
Специальная физическая подготовка, час	33
Техническая подготовка, час	92
Диагностика и мониторинг, час	6
Всего часов на 42 недели	210

Учебный план для СОЭ -3 года обучения разработан из расчета 42 недель и 6 часовой недельной нагрузки.

Учебный план СОЭ-3г.о. представлен в таблице 3.

Учебный план

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	6
Теоретические занятия, час	8
Общая физическая подготовка, час	86
Специальная физическая подготовка, час	40
Техническая подготовка, час	110
Диагностика и мониторинг, час	8
Всего часов на 42 недели	252

Процентное распределение программного материала по годам обучения представлено в таблице 4.

Таблица 4

Программный материал	%
Теоретическая подготовка	3
Общая физическая подготовка	34
Специальная физическая подготовка	16
Техническая подготовка	44
Диагностика и мониторинг	3
Итого:	100

Построение годичного цикла обучения является одним из важных компонентов Программы. Особенность работы в СОГ - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, в которых проводятся занятия. Учебный процесс целесообразно начинать с сентября.

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 безопорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, прыгивания 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.

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для СОЭ-1г.о. представлен в таблице 5.

Таблица 5

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для СОЭ-1г.о. (4 часа еженедельно)

Изучаемый материал	Кол-во (ч)	Месяц									
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	08
Теоретическая подготовка	6	1	1		1			1	1	1	
Общая физическая подготовка	57	5	6	6	6	5	6	6	6	6	5
Специальная физическая подготовка	27	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3
Техническая подготовка	74	6	8	8	8	6	8	8	8	6	8
Контрольные испытания	4	2								2	
Всего часов за 42 недели	168	16	18	16	18	14	16	18	18	18	16

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для СОЭ-2г.о. представлен в таблице 6.

Таблица 6

Примерный план распределения программного материала
в годичном цикле для СОЭ-2г.о. (5 часов еженедельно)

Изучаемый материал	Кол-во (ч)	Месяц									
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	08
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1		1	1	1		1
Общая физическая подготовка	71	6	9	7	9	6	6	7	6	6	9
Специальная физическая подготовка	33	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4
Техническая подготовка	92	7	11	9	11	6	10	9	10	8	11
Контрольные испытания	6	3								3	
Всего часов за 42 недели	210	20	25	20	25	15	20	20	20	20	25

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле
для СОЭ-3г.о. представлен в таблице 7.

Таблица 7

Примерный план распределения программного материала
в годичном цикле для СОЭ-3г.о. (6 часов еженедельно)

Изучаемый материал	Кол-во (ч)	Месяц									
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	08
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1		1	1	1	1	
Общая физическая подготовка	86	4	13	8	13	6	8	8	8	8	10
Специальная физическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка	110	11	11	11	11	11	11	11	11	7	15
Контрольные испытания	8	4								4	
Всего часов за 42 недели	252	24	29	24	29	21	24	24	24	24	29

Содержание программного материала

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно вовремя занятий.

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

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в СОГ проводится в виде коротких бесед в начале занятия или в его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой помощи. 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.

Краткое содержание теоретических занятий представлено в таблице №8.

Таблица 8

Краткое содержание теоретических занятий

№ п/п	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 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. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировок. 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. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на

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

Общая физическая подготовка:

Таблица 9

Физическая подготовка (средства ОФП и СФП)

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
<p>ОФП-СФП- ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>Средства ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; - элементы различных видов спорта: <p>1. 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.</p> <p>2. гимнастики (спортивной и художественной); подвижные игры; плавание; элементы спортивных игр. 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 двигательных координационных способностей; комплексы упражнений для развития гибкости; 	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств 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 инструктора по спорту.</p> <p>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 проведения разминки. 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. 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. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого занятия и после силовых занятий в будущем.</p>

ритмика; хореография.	
-----------------------	--

Техническая подготовка:

Методические рекомендации и особенности организации занятий по технической подготовке представлены в таблице 10.

Таблица 10

Год подготовки	Содержание:
<u>1 год</u>	<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; - фонарики вперед: 2-3 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.
<u>2 год</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд; - троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног; - дуга назад наружу (дистанция - 2 роста 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; - подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны. - троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;

	<ul style="list-style-type: none"> - повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки; - хоккейный тормоз правой или левой ногой; - подскок "козлик"; - спираль вперед на правой и левой ноге; - выпад вперед на правой и левой ноге. - передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги; - тоулуповая подпрыжка* прыжок с правой или левой ноги; * 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. - беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; 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"(зубцовая подпрыжка для прыжка лутц) * 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.
3 год	<ul style="list-style-type: none"> - основной шаг (попеременное многократное отталкивание); - дуги вперед наружу и вперед внутрь: 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 внутрь: 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. - 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 оборот; - 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 "полу-шпагат" 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) |
|---|

Обучающиеся должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной.

Правильное падение

В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока занимающийся не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.

Правильный подъем

Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй стопой, стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп. Подниматься медленно, глядя на инструктора по спорту, 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 (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз.

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 3 раза.

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.

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);

- 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 задаются с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.

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

На этапе становления навыка скольжения каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны.

Программный материал повторяется на занятии 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.

Традиционно занятие по ТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

На втором и третьем году подготовки к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледовых условиях, занятиям по обучению технике элементов одиночного катания добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ.

Основу содержания занятий 1-2 годов подготовки составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на 3 году подготовки - соревновательные программы.

Для ледовой разминки подбираются упражнения, которые разучены на уровне умений и навыков. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду.

Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами 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 -ом году подготовки при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с неизменным условием работы над осанкой.

Третий год подготовки характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию инструктора по спорту для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода.

Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного 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 подготовки (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).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контроль является составной частью подготовки. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе обучающейся деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в занятия.

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

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающихся и кумулятивного эффекта от занятий.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технической подготовленности;
- расчет и анализ нагрузки.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающихся после серии занятий для внесения соответствующих коррекций в учебную 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 наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Оценка и контроль текущего состояния обучающихся осуществляется медицинскими сотрудниками. Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

К занятиям по фигурному катанию на коньках допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача-педиатра обязательна.

Оценка степени освоения Программы по результатам работы за год осуществляется в рамках этапного контроля в виде проведения аттестации для обучающихся СОГ (прием контрольных испытаний на основании сдачи нормативов).

Прием контрольных нормативов осуществляется дважды в год:

Сентябрь – октябрь (определение исходного уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся);

Апрель – май (определение итогового уровня подготовленности обучающихся) в виде сдачи итоговой аттестации.

Итоговая аттестация является успешно сданной, если у обучающегося наблюдается динамика (прирост) в показателях по общей и специальной физической подготовки.

Комплекс контрольных упражнений представлен в таблице № 11

Таблица 11

Комплекс контрольных упражнений

Виды подготовки	Исходный уровень	Итоговая аттестация
<u>Контрольные упражнения по общей физической подготовки</u>	Определяется тренером - преподавателем в начале учебного года - самостоятельно	Прием контрольных испытаний осуществляет комиссия учреждения.
Бег 30 метров (с)		
Челночный бег 3x10 (с)		
Прыжки в длину с места (см)		
Прыжок вверх с места (см)		
Подъем туловища (количество раз в мин.)		
Сгибание рук в упоре лежа (количество раз в мин.)		
<u>Контрольные упражнения по специальной физической подготовки</u>		
Прыжки на скакалке на 2 ногах		
Прыжки на скакалке на 1 ноге		
Выкрут с палкой (в см.)		

IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОГРАММЫ

МАУ ДО СШ «Ледовый Дворец спорта» осуществляет следующее материально-техническое обеспечение обучающихся:

✓ Помещениями:

- площадкой для фигурного катания на коньках;
- хореографическим залом;
- тренажерным залом;
- раздевалками и душевыми;
- медицинским пунктом.

✓ Оборудованием и спортивным инвентарем;

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления занятий указан в таблице №12.

Таблица 12

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
2	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
3	Лонжа переносная	штук	3
4	Лонжа стационарная	штук	2
5	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
6	Мат гимнастический	штук	10
7	Музыкальный проигрыватель	штук	4
8	Обруч гимнастический	штук	10
9	Перекладина гимнастическая	штук	1
10	Полусфера гимнастическая	штук	6
11	Скакалка гимнастическая	штук	20
12	Скамейка гимнастическая	штук	5
13	Станок для заточки коньков	штук	2
14	Станок хореографический	комплект	1

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
2. Горбунова Е.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод, письмо. Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
3. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. Минск, 1986г.
4. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
5. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
6. Мишин А.Н. (редакция). «Фигурное катание на коньках». 1980г.
7. Мишин А. Н. «Фигурное катание для всех» Л. Лениздат. 1976г.
9. Пустынникова Л.Н. «Коньки в детском саду». — М.: Физкультура и спорт, 1979 г.