



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА ЮНОСТЬ»**

СОГЛАСОВАНО:

на заседании педагогического совета

МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность»

Протокол № 1 от 10.01.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ДО СШ

«Дворец спорта Юность»

Н.М.Папава

Приказ № 6 от 10.01.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Фигурное катание на коньках»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 168, режим 4 ч/н

Разработчики:

Инструктор-методист Крисина Марина Анатольевна

Тренер-преподаватель Полянская Ксения Николаевна

г. Нижний Новгород

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название разделов	Страница
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Краткая характеристика вида деятельности и направленность Программы, актуальность	3
1.2.	Цель Программы	4
1.3.	Задачи Программы	4
1.4.	Адресат Программы	4
1.5.	Формы организации занятий и режим реализации Программы	5
1.6.	Срок реализации Программы	6
1.7.	Ожидаемые результаты	7
1.8.	Формы контроля и подведения итогов обучения	8
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	10
2.1.	Учебный план	10
2.2.	Содержания программного материала	11
3.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	17
3.1.	Учебно-методическое обеспечение Программы	17
3.2.	Материально-технические условия реализации Программы	18
3.3.	Кадровое обеспечение	18
3.4.	Учебно-информационное обеспечение Программы	18
3.5.	Интернет ресурсы	19
4.	ПРИЛОЖЕНИЯ	20
1.	Правила проведения просмотра по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе для зачисления на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «фигурное катание на коньках»	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее - Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).
- Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва спортивных сборных команд РФ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Локальными актами МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность».

Программа разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней подготовки обучающихся, а также опыта работы тренеров-преподавателей с юными фигуристами.

1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность Программы, актуальность

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

У детского и взрослого населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивация здорового образа жизни. Мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного возраста. Фигурное катание на коньках – один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юношеском возрасте, так как занятия фигурным катанием можно начинать с 5-летнего возраста. Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных фигуристов. Программа даёт возможность заниматься фигурным катанием на коньках с «нуля», а также представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта «фигурное катание на коньках».

Данная программа определяет соотношение разносторонней спортивной подготовки обучающихся, обеспечивающий оздоровительный эффект.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей дошкольного и младшего школьного возраста и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности, удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе нашего Учреждения.

Настоящая Программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

Целесообразность Программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общефизических и творческих способностей обучающихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что может способствовать не только их приобщению к занятиям физкультурно-спортивной направленности, причём не только видом спорта «фигурное катание», но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Отличительной особенностью данной Программы от программ спортивных специализированных школ является адаптация к условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство.

1.2. Цель Программы

Цель Программы:

– укрепление здоровья и поддержание высокого эмоционального и физического уровня обучающихся, культурного и эстетического развития, отбор перспективных детей для дальнейших занятий по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Стратегической целью Программы является формирование целостной, гармонично развитой личности.

1.3. Задачи Программы

Образовательные:

- обучать умениям и навыкам выполнения различных физических упражнений;
- осваивать основы техники по виду спорта фигурное катание на коньках;
- всестороннее гармонично развивать физические качества.

Развивающие:

- обучать основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;
- создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям спортом;
- укреплять здоровье обучающихся.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям спорта;
- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, взаимопомощь, трудолюбие.

1.4. Адресат Программы

Фигурное катание на коньках – один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юношеском возрасте. Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных фигуристов. В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний занятиями физической культурой и спортом. Подготовка

детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка фигуристов высокой квалификации.

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте от 5 лет, желающие заниматься фигурным катанием, имеющие разрешение врача - педиатра к занятиям фигурным катанием, допуск спортивного врача и заявление родителя (законного представителя). Наполняемость группы 15 - 25 человек. Группы формируются в зависимости от начальной физической подготовленности детей. Диагностика начального уровня физической подготовленности детей проводится в начале обучения. В зависимости от результатов тренер-преподаватель выстраивает учебно-воспитательный процесс в соответствии с индивидуальными показателями.

1.5. Формы организации занятий и режим реализации Программы

Обучение в Учреждении ведётся на русском языке. Форма обучения: очная. Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 30 июня. Продолжительность учебного года для спортивно-оздоровительного этапа – 42 недели.

Состав группы может изменяться в течение года. В случае выбытия обучающегося из группы, тренеру-преподавателю рекомендуется принять меры по её документированию. Зачисление обучающегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного бюджетного места. Перевод из другого учреждения спортивно-физкультурной направленности в Учреждение осуществляется при наличии вакантного места в группах.

В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утверждённому директором Учреждения расписанию.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа каждое. Всего недельная нагрузка составляет 4 часа.

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях.

Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

Таблица № 1

Возраст обучающихся	Период обучения	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
5-7 лет	42 недели	15	25	4

Форма обучения зависит от возраста и уровня подготовленности обучающихся. Основной формой организации занятий с юными фигуристами являются занятия с чётко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом тренировки - игровой. У фигуристов закладываются основы коньковой подготовленности, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма. Количество двигательных навыков и умений в этом возрасте весьма ограничено, что препятствует успешному обучению элементам техники фигурного катания. Поэтому тренерам-преподавателям следует

учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста мастерства юного фигуриста.

Основными методами проведения занятий являются групповой и игровой. Типовой групповой урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержания урока. Основная часть (70% занятия) – изучение техники упражнений или отдельных элементов. Заключительная часть (10% занятия) - подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя, уборка инвентаря.

При проведении комплексных занятий в зале и на льду имеют те же части, однако продолжительность заключительной части занятия в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма обучающихся к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, показательные выступления, беседа, беседа-игра.

В зависимости от характера усвоения изучаемой темы, обучение по мере необходимости, проводится как групповое, коллективное, так и индивидуальное.

Формы занятий определяются тренером самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и освоения материала. Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение обучающихся на группы для выполнения определённой работы);
- текущий контроль и итоговая аттестация.

Помимо учебных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по развитию необходимых физических и моральных качеств.

1.6. Срок реализации Программы

Срок обучения по Программе один год в общем объеме 252 часа, 42 учебные недели. При реализации Программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения. В каникулярный период обучающиеся могут получать самостоятельные задания, которые выполняются при непосредственном контроле их родителей. Продолжительность учебной недели 6 дней, включая каникулы. Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 30 июня.

Таблица № 2

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	30 июня
Продолжительность учебного года	42 недели (4 часа в неделю, 168 часов в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	20:00
Сроки и продолжительность каникул	Во время каникул проводятся учебно-тренировочные мероприятия, показательные выступления в учреждении и допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

1.7. Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты:

- формирование устойчивого интереса занятиями физической культурой и спортом;
- всестороннее гармоничное развитие обучающихся;
- овладение разнообразным арсеналом двигательных действий;
- укрепление здоровья обучающихся, выбор здорового образа жизни.

К концу освоения Программы обучающиеся:

должны знать в конце обучения:

- вид спорта, которым занимаются и в каком спортивном Учреждении обучаются, краткую историю выбранного спорта;
- требования техники безопасности при занятиях фигурным катанием;
- правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки;
- иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре в фигурном катании;
- упражнения, корригирующие осанку;
- терминологию, применяемую в фигурном катании;

должны уметь в конце обучения:

- выполнять простые комплексы упражнений;
- применять правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять основные технические действия, предусмотренные программой;
- выполнять нормативы итоговой аттестации;
- работать в группе;

смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- владение основами гигиены;
- использование простейших видов закаливания;
- улучшение физической подготовленности и укрепления здоровья;
- воспитание личностных качеств;

должны быть способны проявлять следующие отношения:

- стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава обучающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- освоение техники владения коньком;
- улучшение качества набора способных и одарённых детей для привлечения их в группы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

1.8. Формы контроля и подведение итогов обучения

Систематический сбор информации об успешности тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа отражен в

«Положении о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность».

Сроки проведения итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены о графике проведения итоговой аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов должен быть доведен до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей).

При организации итоговой аттестации и дальнейшем переводе обучающихся на следующий этап подготовки необходимо учитывать, что основными показателями работы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость занятий;
- динамика роста показателей физической подготовленности (контрольные нормативы);
- уровень освоения техники владения коньком (показательные выступления или открытый урок).

Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на реализуемые в Учреждении программы спортивной подготовки.

Формами проведения итоговой аттестации обучающихся являются:

раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос,

раздел «Практическая подготовка» - сдача нормативов (испытаний) по общей и специальной физической подготовке (набрать не ниже среднего уровня).

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки. Итоги проведения аттестации тренеры-преподаватели обязаны довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей).

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачёт по теоретической подготовке и выполнил нормативы комплекса контрольных упражнений по ОФП и СФП (Таблица № 3).

Таблица № 3

мальчики	девочки
Прыжок в длину с места (не менее 98 см)	Прыжок в длину с места (не менее 97 см)
Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 9 раз)
«Складка» в положении стоя. И.П. – стоя, ноги вместе. Наклон вниз – фиксация положения 5 счётов. Оценка - «5»-плотная складка, колени прямые «4»- при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3»- при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	
<u>Специальная ледовая подготовка:</u> «Ёлочка вперёд», «Фонарики», «Метёлочка», «Цапелка», «Саночки», «Самокатик», «Птичка», «Циркуль», «Змейка вперёд», «Косичка вперёд». Оценка – зачёт/ незачёт	

За каждый выполненный норматив, начисляется определенный балл.

Средний балл, позволяющий определить уровень подготовки:

5,0-4,5 –высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5-средний;

3,4-3,0 – ниже среднего

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам обучения всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по темам:

- история развития спорта «фигурное катание»;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях фигурным катанием.

Для получения достоверной информации об уровне подготовленности фигуристов при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для обучающихся одного возраста.
2. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех испытуемых.

По результатам успешного освоения Программы обучающиеся получают сертификат, установленного образца Учреждения.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

В Программе отражено построение образовательного процесса спортивно-оздоровительных групп, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах.

В учебном плане сохранена номенклатура обязательных образовательных компонентов и базисное количество часов на обязательные образовательные компоненты.

Таблица № 4

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	10	Устный опрос
2.	Практическая подготовка	158	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	50	Контрольные испытания (нормативы)
2.2.	Технико-тактическая подготовка	65	Открытые занятия и спортивные мероприятия
2.3.	Хореографическая подготовка	42	
2.5.	Итоговая аттестация	1	
	Итого часов:	168	

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 5

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка	20-30 %
Специальная физическая подготовка	
Хореографическая подготовка	20-25 %
Технико-тактическая подготовка	не менее 45 %
Теоретическая подготовка	3 - 6 %
Итоговая аттестация	1 %

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- практические занятия;
- итоговую аттестацию обучающихся.

Учебный план

Таблица № 6

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели												
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Общая и специальная физическая подготовка	7	6	4	5	4	4	4	4	6	6			50
Элементы технико-тактической подготовки	5	6	7	7	8	7	7	7	6	5			65
Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4			42
Итоговая аттестация										1			1
ИТОГО	17	17	16	17	17	16	17	17	17	17			168

Запланированный к изучению годовой объем материала должен быть освоен в течение учебного года. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, повлекших отмену тренировочных занятий, предусмотренный учебным планом годовой объем материала распределяется тренером - преподавателем и изучается данной группой в рамках оставшегося до конца учебного года объема часов.

2.2. Содержание программного материала

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая (общая и специальная), технико-тактическая, хореографическая), средства, методы и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений. Теоретические занятия проводятся в форме инструктажа и объяснений во время тренировки. Практическое занятие состоит из нескольких частей: разминка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (базовая программа), технико-тактическая подготовка и теоретическая подготовка, завершение занятия.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в теории фигурного катания, личной гигиены и здорового образа жизни. Теоретическая подготовка способствует также приобретению обучающимися интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений познавательных способностей в процессе деятельности. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера-преподавателя, ни со стороны обучающихся.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировочном занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой и психологической подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. 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. 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.

План теоретической подготовки

Таблица № 7

№ п/п	Тема занятий	Содержание темы
1.	История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках	История фигурного катания в регионе, городе
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения о строении и функциях организма человека центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм обучающихся
3.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение
4.	Техника безопасности	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале, стадионе и на ледовой площадке. Пожарная безопасность.

5.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий
6.	Основы законодательства в сфере ФК и С	Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области ФК и С, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями
7.	Терминология фигурного катания на коньках	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Цель обучения на спортивно-оздоровительном этапе подготовки – содействие развитию основных физических качеств и на этой основе становление навыка скольжения.

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма обучающихся;
- овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
- создание условий успешной специализации в фигурном катании на коньках.

Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ (обще-развивающие упражнения). К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств рекомендуется использовать следующие упражнения:

1. 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 др.;
- игры и эстафеты;

2. для развития координации:

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

3. для развития скоростно-силовых качеств:

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

4. для развития быстроты:

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

- игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- 5. 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);
- 6. для развития силы:
 - прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);
- 7. 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.

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям в избранном виде спорта.

Основные задачи по СФП:

- содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов;
- развитие скоростных, двигательно-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках;
- развитие творческих способностей детей, исполнительского мастерства, музыкальности.

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.

Для воспитания скоростно-силовых способностей можно использовать все силовые упражнения, выполняемые за определённые промежутки времени, а также прыжковые упражнения: многоскоки, скоки. Беговые упражнения, упражнения со скакалкой и с резиной используются для воспитания скоростных способностей. Для воспитания скоростной выносливости все упражнения должны выполняться на скорость, на время и на количество повторов.

Для воспитания специальной выносливости применяются имитационные упражнения в круговой тренировке, упражнения с резиной, а также упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения.

Ловкость лучше всего развивать, используя подвижные игры, эстафеты, волейбол, теннис, акробатические упражнения.

Быстроту реакции можно совершенствовать с помощью выполнения разнообразных упражнений из нестандартных положений, упражнений со скакалкой, туры и др.

Для совершенствования двигательной координации также можно использовать туры (в обе стороны) с изменением позиций рук, имитационные упражнения, хореографические упражнения, плавание и т.д.

Гибкость совершенствуется с помощью выполнения акробатических упражнений: мостиков, шпагатов.

Средствами ОФП служат ОРУ и занятия другими видами спорта: легкая атлетика, гимнастика, акробатические упражнения, плавание, подвижные игры.

Комплексы упражнений, используемые для развития координационных способностей фигуристов вне льда:

1. Беговые, общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые под метроном, под музыку.
2. Воспроизведение музыкального ритма хлопками рук и выстукиванием ног, исполнение в процессе ходьбы движений, воспроизводящих музыкальные ритмы.
3. Вращение на месте переступанием (на 180, 360, 540, 720 градусов) в обе стороны с закрытыми глазами на «точность поворота»; вращение на месте переступанием (5 и 10 оборотов) с максимальной скоростью, в 2 раза медленнее.
4. Челночный бег 6х9 метров за определённое время от лучшего результата; фиксация статических поз («пистолетик», «ласточка», «цапля», выезд из прыжка) в течение 3, 5, 8 секунд с различным положением рук и свободной ноги (игра «фигура во времени»).
5. Броски мячей разного веса на точность попадания в цель.
6. Ходьба по узкой (7 см) скамейке за назначенное время.
7. Игры для развития сенсомоторики: «Дружный хлопок», «Точное построение», «Считать время», «Пятнашки – жди время», «Рукопожатие», «Запуск спутника», «Точней прыжок».
8. Игры для проявления свойств внимания: «Спор зимы и весны», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Невод», «Круговая охота», «Запомни своё место в строю», «Запомни много команд», «Запрещённые движения», «Делай наоборот», «Посчитай флажки».

Комплексы упражнений, используемые для развития координационных возможностей на льду:

1. Скольжение по кругу диаметром 25 м перебежками вперёд и назад за определённое время.
2. Исполнение спирали, «дорожек» и шагов под метроном.
3. Толчки от бортика катка ходом вперёд и назад со скольжением до полной остановки в полную силу, в половину усилия, до линии на льду.
4. Челночный бег (6х9 м) за определённое время.
5. Подвижные игры на развитие сенсомоторики и проявления свойств внимания («Фигура во времени», «Охотники и утки», «Считать время», «Салочки», «Колдунчики», «Флажок»); слаломный бег по заранее намеченному маршруту; эстафета.

Задача технико-тактической подготовки - обучение основным группам элементов фигурного катания:

- элементам скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов);
- элементам простых и сложных вращений с различных подходов;
- обучение культуре выполнения соревновательных упражнений.

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

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 полу приседе, 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, спрыгивания на лед с борта на ход вперед и назад.

Технико-тактическая подготовка в фигурном катании на коньках невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся хореография, акробатика, гимнастические упражнения, на специфических тренажерах и других технических устройствах. Это в свою очередь требует специально оборудованных залов, помещений без которых невозможно создавать необходимые условия для целенаправленной работы и воспитания всесторонне развитых спортсменов.

Для подготовки занимающихся в фигурном катании на коньках, используя навыки в других видах спорта, развиваются следующие виды качеств: скоростно-силовые (быстрая сила, взрывная сила); выносливость; ловкость; гибкость; координация.

Гимнастика (акробатика) позволяет отрабатывать гибкость и ловкость, тренирует те мышечные группы, которые принимают косвенное участие в беге (мышцы спины и брюшного пресса, мышцы рук), но играют большую роль при передвижении в усложненных условиях. Гимнастика - это система специально подобранных упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического развития и совершенствования физических качеств человека – силы, быстроты, координации, гибкости, выносливости и ловкости. Гимнастика способствует развитию мускулатуры, формированию правильной осанки.

Акробатика в фигурном катании – это инструмент для раскрытия темы и выражения чувств. Акробатика необходима для развития ловкости: акробатические упражнения кувырки, перекаты, мостики.

Акробатические упражнения:

- различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из положения лежа и стоя, переход в мостик, «полу-шпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 градусов и больше, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком), перевороты вперед, назад.

Характерной чертой игры является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передача и ловля мяча, сопротивления и др.). Двигательные действия направляются на преодоление различных трудностей и препятствий, встречающихся на пути достижения цели. В игре закрепляются и совершенствуются движения и отдельные умения навыки, приобретенные на занятиях фигурным катанием, гимнастикой, легкой атлетикой.

Хореографическая подготовка - двигательно обогащает фигуристов, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность, ритмичность,

Технико-тактическая подготовка в фигурном катании на коньках невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся хореография.

Содержание и методика работы по хореографической подготовке:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала: у опоры – лицом или боком к опоре, на середине движения выполняются на месте, в полповорота, с продвижением со сменой мест в шеренгах, по диагонали, по кругу.

Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц. Подготовительные упражнения – основное средство хореографической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки. Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкость, быстроты и силы.

Важное значение имеет ритмика (аэробика), которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой. Пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений. Специфические группы движений, такие, как акробатические, полубатические, элементы спортивно-гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и ОРУ.

Принцип неразрывности ОФП и СФП - ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения результата. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебно-методическое обеспечение Программы

Цель методического обеспечения Программы – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Организационно - педагогические условия реализации Программы должны содержать:

- обеспечение программы методическими видами продукции (описание игр, бесед, методику выполнения сложных упражнений, и т.д.);
- формы проведения учебно-тренировочных занятий при изучении конкретных тем, разделов, видов подготовки «Учебного плана»;
- авторские методики (если таковые имеются) или современные эффективные практики с указанием авторов;
- рекомендации по организации образовательного процесса и/или обучению двигательных действий, элементов;
- дидактический материал (схемы, карточки, примерные задания индивидуальные, любые разработки, которые используются в процессе обучения и формирования личности);
- схемы упражнений, игр и других материалов обучения;
- диагностические материалы (методика выполнения контрольно-тестовых упражнений, итоговой аттестации).

Организационно-методические указания образовательного процесса

Таблица № 8

Раздел	Форма занятий	Методы и приёмы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; - практический показ	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала
Общая физическая и специальная физическая подготовка	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - научно-методическая литература	- контрольные нормативы по ОФП и СФП; - врачебный контроль
Техническая подготовка	- тренировочное занятие; - групповая; - индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь	- контрольные упражнения; - текущий контроль

Итоговая аттестация	- групповая; -индивидуальная	- практический; - словесный	- спортивный инвентарь; - методические пособия	Протокол
---------------------	---------------------------------	--------------------------------	---	----------

3.2. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение Программы – это ледовая арена, спортивные залы, душевые, раздевалки, основной и вспомогательный спортивный инвентарь, медицинский пункт, оборудованный 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).

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для освоения Программы, определяется из расчета финансирования (бюджета) учреждения (по возможности).

3.3. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, определенным 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), в том числе следующим требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер №62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 24.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный номер № 68615).

Кроме тренера-преподавателя к работе с обучающимися могут привлекаться хореографы.

3.4. Учебно-информационное обеспечения Программы

1. Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. - М.: 1994.
2. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников. Методические рекомендации. Челябинск, 1989.

3. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию. - Методическое письмо, М.: ВНИИФЕ, 1969.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
5. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. - Автореф. канд. дисс. Омск: 1984.
6. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами -М.: 1994.
7. Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных
8. фигуристов. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. - Минск: 1986.
9. Ляссотович С.И. Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции. - Омск: 1989.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991 .
11. Медведева И.М. Структура и содержание специальной физической подготовки
12. спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании Автореферат канд. дисс. - Киев: 1985.
13. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореферат канд. дисс. - М.: 2004. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004.
14. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно- технической подготовленности фигуристов. - Методические рекомендации, М.: 1983.
15. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. - Малаховка: МОГИФК, 1989.

3.5. Интернет-ресурсы

1. www.ed.gov.ru – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.
2. www.minsport.gov.ru официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
3. www.fsrussia.ru - сайт Федерации фигурного катания на коньках России.

4. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Правила проведения просмотра по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе для зачисления на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Форма проведения:

1. Просмотр проводится для детей 6-ти лет (для детей 5-ти лет просмотра нет).
2. Требование к поступающим данной категории – владение техники скольжения коньком.
3. Просмотр – сдача нормативов специальной физической подготовки на льду.
4. Просмотр проходит в один день.

Нормативы специальной ледовой подготовки для зачисления на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Нормативы	Система оценивания
1.	«Фонарики» вперёд / назад	Оценивается по системе <u>зачёт / незачёт</u> (оценивается техника выполнения элементов поступающим)
2.	Беговые вперёд / назад	
3.	«Змейка» на одной ноге вперёд / назад	
4.	«Ёлочка» вперёд / назад	
5.	Вращение на одной ноге	
6.	Равновесие	
7.	Перекидной прыжок	

Для детей 6-ти лет проводится просмотр в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности для освоения соответствующей Программы (в группу спортивно-оздоровительного этапа). В случае, если количество участников просмотра превышает план приема, преимущество имеют поступающие набравшие большее число оценок «зачёт». Группы формируются в зависимости от начальной физической подготовленности детей.