

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное учреждение Нижегородской области
«Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области»

Рассмотрена
на Тренерском совете №1
«30» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ НО «Ледовый дворец
в г. Навашино Нижегородской
области»

А.Л. Афанасьев
«13» 09 2018 г.



ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по сложно-координационному виду спорта
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»

Срок реализации Программы: 1 год
Разработчик: Белоусов И.И.

г. Навашино, 2018г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Годовой учебный план
3. Методическая часть
4. Система контроля и зачётные требования
5. Перечень информационного обеспечения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по сложнокоординационному виду спорта «фигурное катание на коньках» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.08.2013г.

Основная функция Программы – физическое образование.

Основной целью Программы является создание условий для физического воспитания и физического развития детей, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Основными задачами реализации Программы являются:

- овладение основами техники фигурного катания на коньках;
- воспитание физических качеств (гибкости, координации);
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
- обогащение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями избранного фигурного катания, использование их в качестве средств укрепления здоровья;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию детей.

Программа регламентирует организацию и планирование учебного процесса.

Ожидаемый результат реализации Программы:

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (фигурном катании на коньках);
- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;

Для оценки эффективности реализации Программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья обучающихся;
- успешное прохождение обучающимися аттестации;
- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения УТЗ;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены, самоконтроля, теоретическими основами физической культуры.

Фигурное катание на коньках относится к сложнокоординационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку. По форме это — движение по льду по кривым линиям на коньке той или другой ноги, реже на обоих коньках, сопряженное с переменами направления и фронта, с вращениями, с прыжками, преимущественно вращательными, и связанное с известной красотой постановок тела и пластичностью его движений. По содержанию это — одно из наиболее разносторонних и увлекательных упражнений человеческого тела и одно из полноценнейших средств физической культуры.

В программе раскрывается содержание образовательной и воспитательной работы, приводятся учебно-тематические планы по разделам подготовки (физической, технической, теоретической, хореографической), учебный материал по видам подготовки.

При проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

Характеристика возрастных возможностей детей 4 -6 лет.

К 4 - 6 годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. *Социальная компетентность* дает возможность ориентироваться ребенку в человеческих отношениях: он способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание, сочувствие.

В плане *физического развития компетентность* ребенка обусловлена сформированностью навыков, составляющих основу здорового образа жизни (осознанное выполнение важнейших режимных процессов, гигиенических процедур, действий, связанных с самообслуживанием, умением регулировать свою двигательную активность, овладением ведущими элементами «азбуки» движений.)

Характеристика физического развития детей 4 - 6 лет: происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходят структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляться, сохраняя равновесие. При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

Зачисление детей на обучение осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) ребёнка и предоставления следующих документов:

- копии свидетельства о рождении ребёнка;
- медицинского заключения о состоянии здоровья ребёнка и допуском к занятиям избранным видом спорта;
- справки из образовательного учреждения.

Таблица №1.1.

Режим учебной работы и минимальная наполняемость групп

Этап подготовки	Примерная годовая нагрузка (час)	Минимальный возраст (лет)	Максимальный объём учебно-тренировочной работы (ч./нед)	Мин/ максим. наполняемость группы (чел)
Спортивно-оздоровительный	276	Дети с 4 лет	6	15/30

С учетом специфики вида спорта, определяются следующие особенности организации образовательного процесса:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся;

- образовательный процесс (в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований) осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, осваивающих программу.

Обучение начинается 1 сентября.

Процесс ведётся в соответствии с учебным планом.

Основные формы занятий и методы организации и проведения образовательного процесса представлены в таблицах 1.2. и 1.3.

Таблица 1.2.

Методы организации и проведения образовательного процесса.

Методы организации и проведения обучения		
Словесные методы	Наглядные методы	Практические методы
объяснение; описание; рассказ; разбор; указание; команды и распоряжения	показ упражнений и техники выполнения элементов; использование видеоресурсов; жестикуляции	метод упражнения; сдача контрольных нормативов; непосредственная помощь тренера-преподавателя

Таблица 1.3.

Основные формы занятий

Основные формы проведения занятий	
Урочная	Внеурочная
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию; - теоретические занятия в виде бесед, лекций по темам, изложенным в программе; - просмотр и методический разбор спортивных соревнований, учебных видеофильмов; - индивидуальные занятия в соответствии планами и заданиями, установленными для занимающихся.	- соревнование

Основные средства обучения:

- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- упражнения для изучения техники и совершенствование в ней;
- хореографические упражнения;
- участие в соревнованиях.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель. Единицей измерения времени и основной формой организации учебной работы в учреждении является занятие продолжительностью 45 минут, как 1 академический час. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, т.е. 90 минут.

Допускается проведение учебных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Планирование учебного процесса осуществляется на весь год, годовой план-график.

Составляется расписание занятий.

Учёт учебной работы каждой группы ведётся тренером-преподавателем в журнале.

Общая тенденция динамики учебно-тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема.

Планирование учебного процесса осуществляется на весь год, составляется годовой план-график, расписание занятий.

Учёт учебной работы каждой группы ведётся тренером-преподавателем в журнале.

При планировании учебных занятий с обучающимися необходимо руководствоваться годовыми графиками распределения времени по месяцам и видам подготовки.

Соотношение объёмов учебной нагрузки, отводимых на отдельные виды подготовки, представлено в таблице №2.1.

Таблица №2.1.

Соотношение объёмов, отводимых на отдельные виды подготовки.

Разделы подготовки	Объём учебной нагрузки
Теоретическая подготовка (%)	3-5
Общая физическая подготовка (%)	20-25
Специальная физическая подготовка (%)	20-25
Техническая подготовка (%)	25-30
Хореографическая подготовка (%)	18-20

Планирование позволяет определить содержание процесса обучения, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения. При планировании учебной работы необходимо учитывать задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным. Общий объём годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Учебный план Программы рассчитан на 46 недель и 276 часов в год. Учебный план представлен в таблице №2.2.

Таблица 2.2.

Разделы подготовки	Количество часов	Формы аттестации/количество часов	Итого
Теоретическая подготовка	10	Собесед./1	11
Общая физическая подготовка	77	Тестирование по нормативам/3	80
Специальная физическая подготовка	65	Тестирование по нормативам/1	66
Техническая подготовка	74	Зачёт по техн. прог./1	75
Хореографическая подготовка	44		44
Всего часов:	270		276

Тренировочная деятельность организуется в течение всего учебного года, в соответствии с годовым учебным планом и календарем спортивно - массовых мероприятий.

Продолжительность одного занятия в группах в учебном расписании не должна превышать 2 академических часов.

На первом году обучения решаются следующие задачи:

- сформировать у детей желание кататься на коньках;
- обеспечить общую физическую подготовку (ОФП);
- сформировать первоначальное представление о технике катания на коньках и необходимые умения и навыки;
- выработать навыки, быстрого самообслуживания, необходимые для подготовки к занятию и после его окончания.

Первые 2-3 занятия проводятся вне льда для ознакомления ребенка с инвентарем и выработкой необходимых умений для первого выхода на лед.

Первые 8-10 занятий на льду – период ознакомления со льдом. Ребенок осваивается с новой непривычной для него средой: скользкий лед в условиях малой опоры. Очень скоро он уже уверенно передвигается по катку.

В этот же период формируется правильное представление о технике скольжения, элементарные умения. К концу года ребенок осваивает простое скольжение и простые ледовые упражнения, участвует в первых контрольных тестах по общефизической и технической подготовке.

Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений.

Важным перед первым выходом на лед, является обучение детей умению правильно падать вперед и назад, с использованием гимнастических матов.

Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжению, овладению равновесием.

С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерного увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Основным различием в планировании подготовки в спортивно-оздоровительных группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие фигуристов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных фигуристов и формирование у них интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, хореографическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

3.1. Теоретическая подготовка.

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

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

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

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр кинофильмов, телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения.

План теоретической подготовки -10 часов

№ 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, 3	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.
4, 5	Влияние занятий	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние

	физическими упражнениями на организм занимающихся.	занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей.
6, 7	Общественная и личная 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.
8	Предупреждение спортивного травматизма,	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.
9, 10	оказание первой помощи.	Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта, оказание первой помощи.

3.2. Общефизическая подготовка.

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)

ОФП:

- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;
- элементы различных видов спорта:
 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.
 2. Гимнастики (спортивной и художественной);
- подвижные игры;
- плавание;
- элементы спортивных игр.

Комплексы общеразвивающих упражнений используются при проведении разминки. Основной задачей является обучение технике выполнения общеразвивающих упражнений, 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.

При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.

Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3 - 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий. Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать. 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 тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.

3.3. Специальная техническая подготовка.

СТП - СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА-

- падение и подъём с надетыми коньками вне льда;
- падение и подъём 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.
- 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;
- 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;
- балетный (ballet) прыжок с правой или левой ноги;
- 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"* 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 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 - риттбергер1 об.; вращение в волчке (минимум 3 оборота);
- серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки комбинация прыжков: перекидной - ойлер - сальхов;
- комбинация вращений: волчок- пируэт (общее минимальное число оборотов – 6) - -шаг "джаксон" (по часовой и против часовой стрелки).

Занятия проводятся в форме учебно-тренировочного занятия.

Основной метод - повторный и игровой. 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.

Правильное падение. 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.

Правильный подъем.

Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя. Ходьба в позиции стоя. Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза. *Ходьба со скольжением.*

Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (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 это упражнение 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 задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений. На этапе ледовой адаптации длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий. На этапе становления 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.

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

**Примерный вариант построения занятий на этапе базовой подготовки фигуристов.
Комплексный урок.**

Дни	Содержание тренировочного занятия	мин.
понедельник	Подготовительная часть в зале. 1. Упражнения на внимание. 2. Строевые и порядковые упражнения.	10
	Основная часть. Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены). Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках, на полупальцах, на наружных и внутренних сторонах стопы, ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы. Упражнения на равновесие: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой ноге; то же с поворотами туловища.	30
	Позы: «ласточка», «пистолетик».	5
	Заключительная часть в зале: игра «Охотник и утки».	35
среда	Основная часть: на резиновой дорожке у льда. Шнуровка ботинок. Стоя на дорожке в чехлах ходьба в перед и назад; «Пружинка» (полуприседания); «Поза фигуриста»; имитация «елочки» вперед и назад. На льду. Ходьба на льду при помощи стула; ходьба по льду, держась за бортик; приседания на льду; ходьба по кругу; падение «рыбкой». Произвольные движения на льду.	10
	Заключительная часть. 1. Беседа. Подведение итогов урока и задание на дом.	
	Подготовительная часть в зале. Построение, перестроение, повороты направо, налево, кругом.	10
	Основная часть. Ходьба в колонне со сменой темпа и направления. Бег в колонне, змейкой, с переменной темпа и направления движения. Прыжок вверх и с поворотами вправо и влево. Прыжок в длину с места. Прыжок в глубину лицом вперед, спиной вперед. Прыжки через скамейку; ползание.	25
пятница	Заключительная часть в зале. Упражнения на растяжение. игра «Инопланетяне».	10
	Основная часть. На резиновой дорожке у льда. Ходьба по резиновой дорожке различными способами с различными положениями рук; поза фигуриста. На льду. Выход на лед с помощью родителей; ходьба у бортика, держась одной рукой; поза фигуриста; присесть и вернуться в исходное положение.	35
	Заключительная часть на льду. Произвольные движения на коньках.	10
	Подведение итогов урока. Задание на дом.	
пятница	Подготовительная часть в зале. Построение, перестроение. Повороты направо, налево, кругом. Гимнастический шаг.	10
	Основная часть. Группировка сидя, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики с пола; упражнения со скакалкой; туры в $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, 1 оборот в обе стороны; вращения на 1 ноге вправо, влево; имитация скользящих шагов (елочка) вперед и назад; ласточки, цапельки, пистолетик.	30
	Заключительная часть в зале. Упражнения на растяжение. Игра «Сделай фигуру».	5
	Основная часть. На льду. Ходьба по льду, держась за бортик 1 рукой. Поза фигуриста, приседания. Ходьба по кругу, остановиться и постоять на одной ноге. Падение «рыбкой». Ходьба по льду в сочетании с приседаниями.	30
	Заключительная часть на льду. Произвольные движения на коньках по площадке. Подведение итогов урока. Задание на дом.	15

Подготовительная часть (10 минут):

1. Построение. Сообщение задач урока.
2. Упражнения на внимание (одно – два)
3. Выполнение строевых команд на месте.
- 4.

Основная часть (65 минут).

(В зале - 30 минут):

1. Упражнения для выработки правильной осанки.
2. Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках, на полупальцах, на внутренних и наружных сводах стопы, круговые движения стопы.
3. Упражнения на равновесие. Позы: «ласточка», «пистолетик».
4. Беговые упражнения.
5. Прыжки в длину с места.
6. Прыжки вверх с поворотами вправо, влево.
7. Прыжки через скамейку.

(На резиновой дорожке у льда - 15 минут):

1. Шнуровка ботинок.
2. Ходьба по дорожке в чехлах вперед и назад.
3. Полуприседания. Поза фигуриста.
4. Имитация скольжения «елочкой» вперед и назад.

(На льду – 20 минут):

1. Ходьба на льду при помощи стула и держась за бортик катка.
2. Ходьба по кругу.
3. Упражнения в падение.
4. Ходьба по кругу.
5. Ходьба на льду в сочетании с приседаниями.
- 6.

Заключительная часть (15 минут):

1. Произвольные движения на коньках по площадке катка.
2. Построение.
3. Подведение итогов занятия.
4. Задание на дом по выполнению упражнений на равновесие, для повышения подвижности голеностопных суставов.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных фигуристов проходит в условиях тренировочного занятия. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными фигуристами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает развитие личности с учетом особенностей физкультурно-спортивной направленности, соревновательной тренировочной деятельности, их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа.

Тренировочная деятельность и жизнь спортивного учреждения входит в воспитательное пространство занимающегося спортсмена.

Развитие личности юного спортсмена осуществляется в воспитательной среде семьи, школы, основного коллектива, членами которого являются занимающиеся дети и подростки, родители, педагоги образовательных организаций. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. Используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, интерактивный игровой фестиваль спорта, акции, дискуссионный клуб, конкурсы, беседы, собрания, кинофильмы (видеозал), наглядные пособия, волонтерское движение, выставки, посещение театров, экскурсии, социальная и культурологическая деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Важнейшим фактором воспитания юных фигуристов, условием формирования личности является спортивный коллектив.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности занимающегося. При решении задач по сплочению спортивного коллектива, целесообразно, проводить походы, тематические вечера, вечера-встречи, праздники, конкурсы, соревнования.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является совместная работа с родителями. Формирование родительского комитета станет залогом выполнения воспитательных задач, стоящих перед детским и взрослым коллективом детей и родителей.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для оценки результатов освоения и условий реализации Программы применяются текущая, промежуточная и итоговая формы аттестации обучающихся.

Осуществление мероприятий по аттестации обучающихся является обязательным разделом Программы.

Состав контрольных показателей по разделам подготовки определяется видом и задачами контроля (текущего, промежуточного, итогового).

Текущая аттестация проводится не реже 2-х раз в год с целью выявления динамики физического развития общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия прироста показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития.

Промежуточная аттестация проводится по итогам года.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения. По результатам итоговой аттестации определяется владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям Программы. Аттестация проводится в форме зачётов, контрольных тестов, показателей участия в соревнованиях.

По теоретической подготовке проводятся зачёты в виде собеседований по контрольным вопросам.

Комплексы тестов для оценки общей и специальной физической подготовки обучающихся включают измерения в ходе выполнения специализированных упражнений, в соответствии с нормативами.

При проведении тестирования следует уделять особое внимание соблюдению требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех лиц, осуществляющих обучение. Перед тестированием проводится разминка. Тестирование проводится в установленные годовым планом-графиком сроки.

Примерные вопросы для проведения оценки теоретических знаний:

1. Общая характеристика классификации видов спорта.
2. Достижения Российских фигуристов на международных соревнованиях.
3. История зарождения и развития фигурного катания на коньках.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
5. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.
6. Понятие и гигиене. Режим спортсмена.
7. Инвентарь. Одежда фигуриста.
8. Соблюдение правил поведения при занятиях фигурным катанием.
Предупреждение спортивных травм.
9. Причины травм и их профилактика. Оказание первой помощи.
10. Терминология фигурного катания на коньках.

Оценка общей и специальной физической подготовленности обучающихся:

Тесты	4-6 лет			7-8 лет		
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
Бег 30 м (сек)	8,6	8,8	9,0	8,4	8,6	8,8
Прыжок в длину с места (см)	110	90	70	130	115	100
Подъём туловища за 20 сек (раз)	10	8	6	13	10	8
Челночный бег 6х10	15	17	20	13	15	17

Прыжки на скакалке (раз подряд)	10	7	5	20	15	13
Пистолетик на правой и левой ноге (раз на каждой ноге, не подставляя другую)	5	4	3	10	9	8
Шпагаты	-	-	-	Правиль ное выполне ние	Согнуты колени	Шпагат не до пола, ноги согнуты
Цапля	На счёт 10	На счёт 9	На счёт 8	-	-	-

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,8 с)	Бег 30 м (не более 7,8 с)	
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)	
Скоростно- силовые качества	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)	
Гибкость	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)	
	Прыжок в длину с места (не менее 97 см)	Прыжок в длину с места (не менее 98 см)	
	Прыжок вверх с места (не менее 22 см)	Прыжок вверх с места (не менее 20 см)	
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 5 раз)	
	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)	
	Технич. мастерство	Обязательная программа	Обязательная техническая программа

Техническая программа

Перечень возможных упражнений

для включения в обязательную техническую программу:

1. «Фонарики» вперед, 3 подряд с разбега
2. «Фонарики назад», 3 подряд с разбега
3. «Цапелъка» одна попытка
4. «Козлик» подскок с любой ноги

5. «Змейка» назад
6. «Елочка» вперед
7. Скольжение с поворотом прыжком на 180 градусов
8. «Змейка» вперед, назад по кубикам
9. Вращение на 2-х ногах с произвольного захода
10. «Самокат» вперед по кубикам
11. «Полуфонарики» назад по кубикам

**Оценочная таблица результатов ледовой
подготовки для спортивно-оздоровительных групп.**

№№ пп	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
За 1 полугодие			
1.	Основной шаг «Елочка»	1/3 площадки Уверенность исполнения, голова прямо, руки в сторону	Зачет/незачет
2.	«Циркуль»	1 попытка в любую сторону – уверенность исполнения	Зачет/незачет
3.	«Фонарик»	Вперед с разбега в 3 шага	Зачет/незачет
4.	«Цапелъка»	1 попытка на любой ноге Нога согнута в колене и поднята на 90 ⁰	Зачет/незачет
5.	«Козлик»	Подскоки с любой ноги	Зачет/незачет
В конце года			
1.	Основной шаг	Равномерное скольжение	Зачет/незачет
2.	«Циркуль»	Исполнение с обеих ног	Зачет/незачет
3.	«Козлик»	Уверенный, высокий	Зачет/незачет
4.	Скольжение с поворотом и прыжком на 180 ⁰	Прыжок с 2-х ног на 2-две ноги	Зачет/незачет
5.	«Цапелъка»	Нога согнута и поднята на 90 ⁰ , опорная нога прямая корпус ровный	Зачет/незачет
6.	«Фонарик»	Исполнение вперед и назад с места. Наличие толчка	Зачет/незачет
7.	Вращение на 2-х ногах	С произвольного захода, имитация	Зачет/незачет
8.	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка кубиков через 1 м.	Зачет/незачет

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 688 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Министерство образования Нижегородской области <http://www.minobr.government-nnov.ru/>