Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 22 г.о. Чапаевск Самарской области
структурное подразделение «ДЮСШ №1»

C=RU, O=ГБОУ СОШ №22 г.о.Чапаевск, CN=Уваровский М.Ю., E=school22_chp@samara.edu.ru
008ff7871544513d27
2024.08.01 13:13:34+04'00'

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ №22
_____Уваровский М.Ю.
«01» августа 2024 года

Программа принята на основании
решения методического совета
от «01» августа 2024 года

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта фигурное катание
# **«Серебряный конёк»**

Возраст детей 7-10 лет
Срок обучения: 1 год

Составитель программы :
Мячина Анна Сергеевна,
тренер-преподаватель

***Чапаевск, 2024 г***

## Краткая аннотация

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов - шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

Программа адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами фигурного катания «Серебряный конёк» (далее Программа) включает в себя 4 тематических модуля. Представленная программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебно-тренировочного процесса.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания, обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

## Пояснительная записка

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально – волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

***Актуальность программы.*** Значительный прогресс фигурного катания на коньках в последние годы во многом объясняется повышением его массовости, которая позволяет привлекать к занятиям значительное количество занимающихся различного возраста, большинство из которых составляют дети младшего школьного возраста, не только с целью укрепления здоровья, повышения физической активности, но и приобретения базовых технических приёмов катания на коньках.

Практика фигурного катания на коньках при разной форме организации занятий (ДЮСШ, абонементные группы, платные школы фигурного катания, группы спортивной направленности при дворцах спорта и в условиях естественного льда и др.) показывает, что большинство юных фигуристов испытывают значительные трудности в овладении основами техники катания на коньках, не говоря уже об освоении простейших технических элементов фигурного катания.

К таким трудностям относятся: отсутствие устойчивого равновесия в двухопорном и одноопорном скольжении, отсутствие умений осуществлять перемену фронта скольжения (менять скольжение вперед на ход назад и наоборот), делать быстрые остановки, а также многочисленные падения. Эти факторы не только тормозят процесс обучения, но и зачастую являются главным препятствием в желании заниматься фигурным катанием на коньках дальше. Поэтому становится очевидным, что процесс обучения основам фигурного катания в этих условиях должен быть качественным, чтобы в дальнейшем свести к минимуму число недостатков в технике выполнения различных элементов.

***Новизна*** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Программа «Серебряный конёк» состоит из 3-х автономных модулей:

Модуль № 1 «Скольжение»

Модуль № 2 «Вращение»

Модуль № 3 «Прыжки»

Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач.

***Отличительные особенности программы*** - данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению фигурному катанию на коньках. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка в зависимости от его физических возможностей, не теряя при этом результат обучения. В программе задействованы методики обучения основам фигурного катания, которые являются наиболее современными и используются для подготовки фигуристов в спортивной школе Олимпийского резерва.

***Педагогическая целесообразность*** заключается в применяемом на занятиях деятельного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность данной общеразвивающей программы.

***Цель программы*** - обучить основам фигурного катания на коньках учащихся в условиях массовых форм занятий, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально активной личности.

***Задачи:***

*Обучающие:*

- совершенствовать основы техники фигурного катания;
- формировать навыки здорового образа жизни;
-изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить самостоятельно проводить разминку по ОФП и ТП;
- ознакомить учащихся со способами самоконтроля состояния здоровья на занятиях в спортивном зале, на льду и дома.

*Развивающие:*

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- способствовать обогащению двигательного опыта благодаря разнообразию физических упражнений;
- развивать общую эстетическую культуру;
- развивать физические качества: быстроту, гибкость, координацию и выносливость;
- разучивать сложные элементы фигурного катания на коньках и совершенствовать ранее освоенные.

*Воспитательные:*

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- сформировать стойкий интерес к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- применять полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни.
- ***Возраст обучающихся,*** участвующих в реализации Программы: 7-10 лет.
- ***Режим занятий*:** 2 раза в неделю по 70 минут.

***Срок реализации программы***: программа рассчитана на 1 год, объём – 126 часа (1 модуль - 42 часа, 2 модуль –42 часа, 3 модуль – 42 часа).

***Формы организации деятельности*:** групповая.

***Наполняемость учебных групп*** Минимальная наполняемость группы - 15 человек, максимальная - 25 человек.

В группу зачисляются дети, не имеющие специальной подготовки и желающие заниматься фигурным катанием, при наличии медицинской справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия - тренировки.

Отдельные разделы Программы могут реализовываться с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или частично опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника, которые обеспечивают интерактивное взаимодействие удаленных участников через открытые каналы доступа (прежде всего Интернет).

Формами технологий дистанционного обучения являются интернет-уроки, вебинары, on-line-задания, skype-общение, отправка заданий по электронной почте, облачные сервисы и др.

Весь период обучения подразделяется на ледовую и вне ледовую подготовку.

Занятия по вне ледовой подготовке проводятся в чистом и проветренном спортивном зале и на улице (спортплощадка, стадион) и включают:

- общую физическую подготовку (ОФП);
- специальную физическую подготовку (СФП);
- хореографическую подготовку.

На улице занятия проводятся при благоприятных погодных условиях.

***Планируемые результаты.***

*Метапредметные:*

1. Регулятивные:

- планирование общей цели и пути её достижения;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра, и внесение необходимых коррективов;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные:

- находить дополнительную информацию в различных источниках рекомендованных педагогом;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять разные роли в группе.

*Личностные:*

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные физические ресурсы стрессоустойчивости.

*Предметные:*

Освоив программу обучения учащиеся должны *знать:*

- правила построения занятий по фигурному катанию;
- правила подбора упражнений определенной направленности;
- способы самоконтроля состояния здоровья на занятиях;

- названия изученных элементов фигурного катания, прыжков и вращений;
- правила построения произвольной программы в фигурном катании;
- названия и термины по хореографии (классический станок);

*уметь*:

- выполнять элементы контрольных нормативов по ОФП, СФП и ледовой технической подготовки;
- применять знания, умения и навыки, полученные ранее, в более сложных упражнениях фигурного катания.

## Учебный план

| № модуля | Наименование модуля | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Скольжение | 42 | 4 | 38 | Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение контрольных упражнений |
| 2. | Вращения | 42 | 4 | 38 | Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение контрольных упражнений |
| 3. | Прыжки | 42 | 4 | 38 | Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение контрольных упражнений |
| | **ИТОГО** | **126** | **12** | **114** | |

**Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы.**

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений и во время проведения соревнований.

В конце обучения каждого модуля подводятся итоги, определяется уровень подготовленности обучающихся (приложение №1).

## Содержание программы

## Модуль 1 «Скольжение»

Скольжение и шаги являются основой фигурного катания. Они являются обязательным условием для любого спортсмена с самого раннего детства, им обучают с первых шагов на льду.В процессе занятий юный фигурист овладевает техникой скольжения, изучает биомеханические закономерности передвижения, осваивает необходимые двигательные навыки, доводя их до высокой степени совершенства с учетом индивидуальных особенностей.

*Цель*: овладение техникой различного скольжения: вперед, назад, по дуге, торможение.
*Задачи*:
- задать начальные условия, т.е. позу и кинетические показатели;
- обучение технике торможения;
- обучение скольжению (вперед, назад);
- обучение базовым элементам фигурного катания.

***Планируемые результаты*:**

*Обучающиеся должны знать:*
- терминологию фигурного катания на коньках;
- правила организации занятий и поведения на ледовой площадке;
- упражнения для овладения базовыми элементами фигурного катания.

*Обучающие должны уметь:*
- выполнять элементы скольжения;
- выполнять различные виды торможения;
- четко выполнять команды;
- выполнять простые элементы на льду;
- выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

## Учебно-тематический план модуля «Скольжение»

| Содержание занятий | Кол-во часов | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь |
|---|---|---|---|---|
| **1. Теоретическая подготовка:** | **4** | | | |
| - техника безопасности на занятиях; | 1 | 1 | | |
| - история развития фигурного катания; | 1 | 1 | | |
| -особенности выполнения упражнений на льду; | 1 | | 1 | |
| - просмотр видеоматериала на тему «Скольжение». | 1 | | | 1 |
| Итого часов: | 4 | 2 | 1 | 1 |
| **2. Практическая подготовка** | **38** | | | |
| ***ОФП:*** | ***6*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** |
| - общеразвивающие упражнения; | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| -упражнения на развитие координации; | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| - упражнения на развитие гибкости; | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| - упражнения на развитие выносливости. | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ***СФП:*** | ***6*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** |
| - упражнения на развитие общей выносливости; | 3 | 1 | 1 | 1 |
| - имитация шагов. | 3 | 1 | 1 | 1 |
| ***Хореографическая подготовка (ХП):*** | ***6*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** |
| - танцевальные шаги по кругу; | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| - позиции рук и ног в хореографии; | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| - растяжка, равновесие. | 3 | 1 | 1 | 1 |
| ***Техническая подготовка (ТП):*** | ***18*** | ***6*** | ***7*** | ***5*** |
| - основной шаг – «ёлочка»; | 5 | 2 | 2 | 1 |
| - торможение; | 3 | 1 | 1 | 1 |
| - скольжение на дуге вперед, назад, наружу, внутрь; | 5 | 2 | 2 | 1 |
| - перетяжка, тройка; | 5 | 1 | 2 | 2 |
| Итого часов: | 36 | 12 | 13 | 12 |
| Контрольные испытания, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях (оценка подготовленности обучающихся) | 2 | | | 2 |
| **Всего часов:** | **42** | **14** | **14** | **14** |

## Календарный план график

| Раздел подготовки | Недели/часы | | | | | | | | | | | | Всего |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Теоретическая подготовка | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 4 |
| ОФП | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6 |
| СФП | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6 |
| ХП | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6 |
| ТП | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 0,75 | 0,75 | 18 |
| Контрольные испытания | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 2 |
| | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 42 |

## Модуль 2 «Вращения»

В фигурном катании имеется большое количество вращательных движений, возникающих естественно и выполняемых сравнительно легко. К таким движениям относятся опорные вращения — пируэты, способность сохранять равновесие в сложных позициях. Пируэт представляет собой длительное вращательное движение тела вокруг вертикальной оси. В зависимости от направления вращения различают пируэты вперед, когда вращение происходит в сторону опорной ноги, и назад, выполняемые в сторону свободной ноги. С точки зрения позы пируэты делят на три основные группы: пируэты стоя, пируэты в приседе (волчки) и пируэты в положении «ласточка».

*Цель*: овладение техникой вращения.
*Задачи*:
- задать начальные условия, т.е. позу и кинетические показатели;
- обучение подхода и въезда на вращение;
- обучение вращение «винт», «волчок», выезд.

***Планируемые результаты*:**

*Обучающиеся должны знать:*
- терминологию фигурного катания на коньках;
- правила организации занятий и поведения на ледовой площадке;
- упражнения для овладения подходом и въездом на вращения.

*Обучающие должны уметь:*
- выполнять элементы фигурного;
- выполнять различные виды въезда на вращения;
- выполнять вращения;
- четко выполнять команды;
- выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

## Учебно-тематический план модуля «Вращения»

| Содержание занятий | Кол-во часов | Декабрь | Январь | Февраль |
|---|---|---|---|---|
| **1. Теоретическая подготовка:** | **4** | | | |
| - техника безопасности на занятиях; | 1 | 1 | | |
| -особенности выполнения упражнений для освоения вращений на льду; | 1 | 1 | | |
| - просмотр видеоматериала на тему «Вращения в фигурном катании». | 2 | | 1 | 1 |
| Итого часов: | 4 | 2 | 1 | 1 |
| **2. Практическая подготовка** | **38** | | | |
| ***ОФП:*** | ***6*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** |
| - общеразвивающие упражнения; | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| -упражнения на развитие координации; | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| - упражнения на развитие гибкости; | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| - упражнения на развитие силовых качеств. | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| ***СФП:*** | ***6*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** |
| - упражнения на развитие прыжковой | 3 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| выносливости; | | | | |
| - имитация шагов. | 3 | 1 | 1 | 1 |
| ***Хореографическая подготовка (ХП):*** | ***6*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** |
| - танцевальные шаги; | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| - упражнения у станка; | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| - растяжка, равновесие. | 3 | 1 | 1 | 1 |
| ***Техническая подготовка (ТП):*** | ***18*** | ***6*** | ***7*** | ***5*** |
| - перебежка вперед, назад; | 5 | 2 | 2 | 1 |
| - твизлы (вперед внутрь, вперед наружу); | 3 | 1 | 1 | 1 |
| - вращение «винт»; | 5 | 2 | 2 | 2 |
| - вращение «волчок». | 5 | 1 | 2 | 2 |
| Итого часов: | 36 | 12 | 13 | 12 |
| Контрольные испытания, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях (оценка подготовленности обучающихся) | 2 | | | 2 |
| **Всего часов:** | **42** | **14** | **14** | **14** |

## Календарный план график

| Раздел подготовки | Недели/часы | | | | | | | | | | | | Все-го |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| Теоретическая подготовка | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 4 |
| ОФП | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6 |
| СФП | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6 |
| ХП | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6 |
| ТП | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 0,75 | 0,75 | 18 |
| Контрольные испытания | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 2 |
| | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 42 |

## Модуль 3 «Прыжки»

Прыжки в фигурном катании могут быть классифицированы по группам. По способу отталкивания их можно разделить на реберные, в которых толчковую ногу ставят на лед ребром конька, и носковые, в которых толчковую ногу ставят на лед передней частью, в основном на зубцы.

Толчок в реберных прыжках выполняют одной ногой, в носковых— двумя, причем опорная нога скользит на ребре, а толчковая ставится на носок конька. В носковых прыжках фигурист отрывается от льда сначала опорной ногой, которая, таким образом, становится маховой, а затем толчковой.

Если направление вращения тела в полете совпадает с направлением закривления дуги, на которой выполняется подготовка к толчку и сам толчок, то направление условно называют положительным. В прыжках с так называемым отрицательным направлением тело в полете вращается в сторону, противоположную направлению закривления толчковой дуги.

*Цель*: овладение техникой прыжков в 1 оборот.
*Задачи*:
- задать начальные условия, т.е. позу и кинетические показатели;
- обучение разбегу перед толчком;
- обучение активному отталкиванию;
- обучение фазе полета и приземления.

***Планируемые результаты*:**

*Обучающиеся должны знать**:***
- терминологию фигурного катания на коньках;
- правила организации занятий и поведения на ледовой площадке;
- упражнения для разбега и овладения толчка перед прыжком.

*Обучающие должны уметь**:***
- выполнять элементы фигурного катания;
- выполнять разбег перед различными прыжками;
- выполнять прыжки в 1оборот (сальхов, тулуп, аксель);
- четко выполнять команды;
- выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

## Учебно-тематический план модуля «Прыжки»

| Содержание занятий | Кол-во часов | Март | Апрель | Май |
|---|---|---|---|---|
| **1. Теоретическая подготовка:** | **4** | | | |
| - техника безопасности на занятиях; | 1 | 1 | | |
| -особенности выполнения упражнений для освоения прыжков на льду; | 1 | 1 | | |
| - просмотр видеоматериала на тему «Прыжки в фигурном катании». | 2 | | 1 | 1 |
| Итого часов: | 4 | 2 | 1 | 1 |
| **2. Практическая подготовка** | **38** | | | |
| ***ОФП:*** | ***6*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** |
| - общеразвивающие упражнения со скакалкой; | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| -упражнения на развитие координации; | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| - упражнения на развитие гибкости; | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| - упражнения на развитие силовых качеств. | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| ***СФП:*** | ***6*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** |
| - упражнения на развитие прыжковой выносливости; | 3 | 1 | 1 | 1 |
| - имитация шагов. | 3 | 1 | 1 | 1 |
| ***Хореографическая подготовка (ХП):*** | ***6*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** |
| - упражнения у станка; | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| - упражнения без опоры; | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| - растяжка, равновесие. | 3 | 1 | 1 | 1 |
| ***Техническая подготовка (ТП):*** | ***18*** | ***6*** | ***7*** | ***5*** |
| - перебежка вперед, назад, тройки; | 3 | 1 | 1 | 1 |
| - сальхов; | 5 | 1 | 2 | 1 |
| - тулуп; | 5 | 2 | 2 | 2 |
| - перекидной, аксель. | 5 | 2 | 2 | 1 |
| Итого часов: | 36 | 12 | 13 | 12 |
| Контрольные испытания, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях (оценка подготовленности обучающихся) | 2 | | | 2 |
| **Всего часов:** | **42** | **14** | **14** | **14** |

## Календарный план график

| Раздел подготовки | Недели/часы | | | | | | | | | | | | Все-го |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | |
| Теорети-ческая подгото-вка | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 4 |
| ОФП | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6 |
| СФП | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6 |
| ХП | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6 |
| ТП | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 0,75 | 0,75 | 18 |
| Контро-льныеиспыта-ния | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 2 |
| | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 42 |

## Содержание разделов подготовки обучающихся

### Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

**Темы теоретических занятий**

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их.
Инвентарь и оборудование мест занятий.
История развития фигурного катания.
Основы техники фигурного катания, особенности освоения техники.
Физические упражнения и их влияние на организм.
Основы личной и спортивной гигиены. Способы самоконтроля.
Просмотры видеоматериалов.
Основные правила соревнований.

### Практическая подготовка

### Общая физическая подготовка

Выполнение общеразвивающих упражнений - ОРУ:

- строевые упражнения, ходьба, бег на длинные и короткие дистанции;
- упражнения для мышц шеи;
- упражнения для плечевого пояса и рук;
- упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах);
- упражнения для ног (колени, голеностоп);
- прыжки через скакалку на двух, одной ноге, с двойным прокрутом;
- упражнения на пресс, на мышцы спины;
- приседания;
- кувырок вперед, назад;
- стойка на руках;
- «мост» из и.п. стоя- встать в и.п.;
- полу шпагаты, шпагаты;
- «флажок»;
- игры со скакалкой;
- игры с мячом.

Обращается внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, осанку. Необходимо научить детей выполнять комплекс упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

### Специальная физическая подготовка

Выполнение подводящих упражнений к сложно-координационным элементам:

- упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке;
- «ласточка»;
- «кольцо»;
- приседания в «пистолетике»;
- упражнения для выработки навыков вращения на спиноре;
- упражнения с утяжелителями, с резиной;

- прыжки на месте в 1; 1.5 оборота влево толчком двумя ногами с приземлением на одну ногу - туры;
- прыжки с продвижением на двух ногах лицом вперед, спиной вперед, с поворотом в 0,5;1 оборот влево и вправо с приземлением на одну ногу;
- прыжки с продвижением на одной ноге лицом и спиной вперед с поворотом в 0,5; 1 оборот влево и вправо;
- сальхов в 1 оборот;
- тулуп в 1 оборот;
- аксель в 1,5 оборота;
- прыжок в шпагат;
- каскад «перекидной» - тулуп.

**Хореографическая подготовка**

Выполнение упражнений:
- позиции ног и рук;
- деми - плие (у опоры и на середине);
- гранд – плие (у опоры и на середине);
- релеве;
- батман-тандю, батман-тандю-жете, гранд-батман (у опоры и на середине);
- арабески;
- прыжки (соте, шажман де пье);
- вальсовый шаг, шаг польки;
- растяжка у станка, на середине;
- равновесие («ласточка», «кольцо», «стрелочка»).

**Техническая подготовка**

Выполнение элементов:
- фонарики вперед, назад;
- дуги вперед и назад, наружу, внутрь;
- скольжение «ёлочка» вперед, назад;
- «змейка» на двух ногах вперед, назад;
- «цапелька» вперед, назад;
- перебежка вперед и назад;
- тройки вперед наружу – назад внутрь;
- тройки вперед внутрь –назад наружу;
- «ласточка» вперед и назад;
- «пистолетик» вперед и назад;
- скольжение в выпаде вперед и назад;
- скольжение в выпаде по спирали;
- циркуль вперед, назад;
- вращение на одной ноге – «винт»;
- вращение в «пистолетике» - «волчок»;
-«перекидной» прыжок;
- сальхов в 1 оборот;
- тулуп в 1 оборот;
- аксель1,5 оборота;
- комбинации из разученных элементов.

**Контрольные испытания**

Контрольные испытания, тестирование проводятся в конце каждого изученного модуля (Приложение 1).

*Теория*

Техника безопасности при проведении контрольных испытаний в спортзале и на ледовой площадке. Техника выполнения и названия упражнений.

*Практика*

Выполнение упражнений в спортзале (стадионе):

- бег 60 м;
- бег 1000 м;
- прыжок в длину с места (см);
- прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 минуту);
- подъем туловища из и.п. лежа(кол-во раз за 30 секунд);
- сгибание и разгибание рук в и.п. упор лежа (кол-во раз);
-прыжок на месте толчком двумя ногами в 1 оборот с приземлением на две ноги (тур);
- наклон вперед стоя на гимн. скамейке, касание лбом прямых ног, руки ниже уровня скамейки;
- «мост» из и.п. стоя – встать в и.п.;
- шпагаты;
- «ласточка» (10 сек. на каждой ноге);
- «флажок» на выбор;
- приседания в «пистолетике» (кол-во раз на каждой ноге за 30 секунд).

Выполнение элементов на ледовой площадке:

- скольжение «ёлочка»;
- скольжение по дугам вперед;
- перебежка вперед, назад;
- тройки вперед наружу – назад внутрь;
- тройки вперед внутрь –назад наружу;
- «ласточка» вперед или назад;
- «пистолетик» вперед;
- вращение на одной ноге «винт»;
- вращение «волчок»;
- «перекидной» прыжок;
- прыжок в 1 оборот «сальхов»;
- прыжок в 1 оборот «тулуп».

## Обеспечение программы.

**Ресурсное обеспечение программы:**

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-Спортивной направленности с элементами вида спорта Фигурное катание на коньках «Серебряный конёк» осуществляет тренер-преподаватель Мячина А.С. прошедшая Курсы повышения квалификации, имеющая первую квалификационную категорию.

**Методическое обеспечение:**

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке, терминология в спорте.
- Наглядные средства: плакаты с выполнением различных элементов.
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (http://www.tulup.ru - Интернет-клуб «Фигурное катание», http://fsrussia.ru - Федерация фигурного катания на коньках России и др.).
- Видеоматериалы: выполнение элементов фигурного катания, лучшие прокаты Чемпионатов.

**Материально-техническое оснащение** для занятий в спортзале и на

спортплощадке:
- гимнастические маты, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, скакалки, мячи, обручи, гимнастические коврики, мячи для большого тенниса, секундомер, утяжелители, резиновые амортизаторы, спиноры, магнитофон, фотоаппарат, видеокамера.

Занятия на катке включают техническую подготовку (ТП) и проводятся на качественно подготовленном ледовом покрытии, на стандартной ледовой площадке для хоккея с шайбой.

Для занятий на катке учащиеся экипируются (надевают коньки, специальную защиту) в специально оборудованной раздевалке.

**Информационное обеспечение :**


- Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках. – М.: ТерраСпорт, 2000, – 24 с. (Библиотечка тренера)
- Е.А. Чайковская, Фигурное катание. Издание 3-е, переработанное и дополненное. М.: Физкультура и спорт, 2003, - 159 с., ил. – (Азбука спорта).
- Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристок в период начальной спортивной специализации :автореф. дис. канд. пед. наук / Коган Александр Ильич; Ом. гос. ин-т физ. культуры. - Омск, 1984 – 89 с.
- Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. / Мишин А.Н. М.: ФиС, 1976 – 234 с.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ


1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки / Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволжского района, 2003.
2. Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках: учебное пособие/-М.,2000.
3. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов - дошкольников: Метод. рекомендации. – Челябинск, 1989.
4. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000.
5. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки юного резерва. – М., 1994.
6. Лаптев А.П. Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: 1990.
7. Панин-Коломенкин Н.А. Фигурное катание на коньках –международный стиль// Руководство к изучению искусства катания на коньках. –Репринт издания 1910 года – М.,2012.
8. Панин Н.А. Страницы из прошлого. М., ФиС,1951.
9. Панин Н. А. Искусство фигуриста. М., ФиС, 2006.
10. Пахомова Л. А. Хореография и фигурное катание. М., ФиС, 1980.
11. Пустынникова Л.Н. Коньки. М., Просвещение, 1999 г.
12. Рыжкин В. И. Ледовая сюита. М., ФиС, 1975.

**Интернет источники:**

1. tulup.ru
2. ru.sport – wiki.org

Приложение 1

**Нормативы по окончании Модуля 1 «Скольжение»**

| № п/п | Элементы | Кол-во попыток | Требования к выполнению | Оценка в баллах |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Бег 60 м | 1 | 12,8 с<br>12,4 с<br>12,0 с<br>10,8 с | 7<br>8<br>9<br>10 |
| 2 | Бег 1000 м | 1 | 8,05<br>7,35<br>7,05<br>6,00 м | 7<br>8<br>9<br>10 |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | 2 | 115 см<br>120 см<br>125 см<br>130 см<br>135 см<br>140 см | 5<br>6<br>7<br>8<br>9<br>10 |
| 4 | Равновесие 3 вида (ласточка, кольцо, флажок) | 1 | Не выполнено<br>3 вида на 4 счета не подставляя ноги | 0<br>10 |
| 5 | Скольжение «ёлочка» (вперед и назад) | 1 | Неуверенное скольжение, нет набора скорости<br>Уверенное выполнение, на скорости, свободная дотянута, спина прямая, руки в стороны | 0<br>10 |
| 6 | Дуги вперед наружу и внутрь (мин. 4) | 1 | Неуверенное скольжение, нет дуги, свободная нога касается льда<br>Уверенное выполнение, руки в стороны, спина прямая, четкие дуги | 0<br>10 |
| 7 | Тройки наружняя и внутренняя (по восьмёрке) | 1 | Неуверенное скольжение, нет дуг, свободная нога касается льда<br>Уверенное выполнение, руки в стороны, спина прямая, четкие дуги въезда и выезда, поворот на одной ноге | 0<br>10 |
| 8 | «Ласточка» - «пистолетик» | 2 | Неуверенное скольжение, свободная нога касается льда<br>Уверенное выполнение, свободная нога дотянутая высоко, на пистолетике приседание на одной ноге | 0<br>10 |

## Нормативы по окончании Модуля 2 «Вращения»

| № п/п | Элементы | Кол-во попыток | Требования к выполнению | Оценка в баллах |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Подъем туловища из и.п. лежа, ноги согнуты (30 сек.) | 1 | 15-19 раз<br>20-24 раз<br>25-29 раз<br>30 раз и больше | 7<br>8<br>9<br>10 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в и.п. упор лежа (кол-во раз) | 1 | 5-8 раз<br>9-12 раз<br>13-16 раз<br>17 раз и больше | 7<br>8<br>9<br>10 |
| 3 | Приседания в «пистолетике» на любой ноге (30 сек) | 1 | 5-9 раз<br>10-14 раз<br>15-19 раз<br>20 раз больше | 7<br>8<br>9<br>10 |
| 4 | Перебежка вперед, назад | 1 | Неуверенное выполнение, скрестный шаг не четкий, толчки назад зубцом<br>Уверенное выполнение, руки в стороны, спина прямая, сильные толчки назад-в сторону, набор скорости | 0<br>10 |
| 5 | «Винт» | 2 | Не выполнено<br>Уверенное выполнение, заход с перебежки, в позе «винт» минимум 3 оборота, выезд | 0<br>10 |
| 6 | «Волчок» | 2 | Не выполнено<br>Уверенное выполнение, заход с перебежки, в позе «пистолетик» минимум 3 оборота, выезд | 0<br>10 |

## Нормативы по окончании Модуля 3 «Прыжки»

| № п/п | Элементы | Кол-во попыток | Требования к выполнению | Оценка в баллах |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Прыжки на скакалке (1 мин) | 1 | 80-89 раз<br>90-99 раз<br>100-109 раз<br>110-119 раз<br>120 раз и больше | 6<br>7<br>8<br>9<br>10 |
| 2 | Тур в 1 оборот (с двух ног на одну) | 1 | Недокрут, руки в стороны<br>Четкое приземление, руки в группировке | 0<br>10 |
| 3 | Наклон вперед стоя на гимн. скамейке, прямыеноги, руки ниже уровня скамейки | 1 | 7 см<br>9 см<br>11 см | 8<br>9<br>10 |
| 4 | Шпагаты | 1 | 1 шпагат<br>2 шпагата<br>3 шпагата | 5<br>7<br>10 |
| 5 | «Перекидной» | 2 | Не выполнено<br>Уверенное выполнение, на скорости, высокий прыжок, четкое приземление | 0<br>10 |
| 6 | Прыжок «Сальхов» | 2 | Не выполнено<br>Уверенное выполнение, на скорости, въездная тройка, четкое приземление | 0<br>10 |
| 7 | Прыжок «Тулуп» | 2 | Не выполнено<br>Уверенное выполнение, на скорости, въездная тройка, четкое приземление | 0<br>10 |