

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

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ №22  
\_\_\_\_\_ Уваровский М.Ю.  
«04» августа 2023 года

Программа принята на основании  
решения методического совета  
от «02» августа 2023 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, 2023 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 оснащённостью 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
<b>ИТОГО</b>		<b>126</b>	<b>12</b>	<b>114</b>	

#### **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.

*Обучающиеся 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
<b>1. Теоретическая подготовка:</b>	<b>4</b>			
- 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
<b>2. Практическая подготовка</b>	<b>38</b>			
<b>ОФП:</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
- 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

<b>СФП:</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
- упражнения на развитие общей выносливости;	3	1	1	1
- имитация шагов.	3	1	1	1
<b>Хореографическая подготовка (ХП):</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
- 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
<b>Техническая подготовка (ТП):</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
- 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
<b>Всего часов:</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>

### 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 вращению «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.

*Обучающиеся 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
<b>1. Теоретическая подготовка:</b>	<b>4</b>			
- 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
<b>2. Практическая подготовка</b>	<b>38</b>			
<b>ОФП:</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
- 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
<b>СФП:</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
- упражнения на развитие прыжковой	3	1	1	1



выносливости;				
- имитация шагов.	3	1	1	1
<b>Хореографическая подготовка (ХП):</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
- 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
<b>Техническая подготовка (ТП):</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
- 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
<b>Всего часов:</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	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 закрутки 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 закрутки 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.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять элементы фигурного катания;
- выполнять разбег перед различными прыжками;
- выполнять прыжки в 1 оборот (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
<b>1. Теоретическая подготовка:</b>	<b>4</b>			
- 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
<b>2. Практическая подготовка</b>	<b>38</b>			
<b>ОФП:</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
- 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
<b>СФП:</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
- упражнения на развитие прыжковой выносливости;	3	1	1	1
- имитация шагов.	3	1	1	1
<b>Хореографическая подготовка (ХП):</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
- 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
<b>Техническая подготовка (ТП):</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
- 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
<b>Всего часов:</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
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

## 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;
- аксель 1,5 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.: TerraСпорт, 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 Всеволожского 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



## 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 12,4 с 12,0 с 10,8 с	7 8 9 10
2	Бег 1000 м	1	8,05 7,35 7,05 6,00 м	7 8 9 10
3	Прыжки в длину с места (см)	2	115 см 120 см 125 см 130 см 135 см 140 см	5 6 7 8 9 10
4	Равновесие 3 вида (ласточка, кольцо, флажок)	1	Не выполнено 3 вида на 4 счета не подставляя ноги	0 10
5	Скольжение «ёлочка» (вперед и назад)	1	Неуверенное скольжение, нет набора скорости Уверенное выполнение, на скорости, свободная дотянута, спина прямая, руки в стороны	0 10
6	Дуги вперед наружу и внутрь (мин. 4)	1	Неуверенное скольжение, нет дуги, свободная нога касается льда Уверенное выполнение, руки в стороны, спина прямая, четкие дуги	0 10
7	Тройки наружная и внутренняя (по восьмёрке)	1	Неуверенное скольжение, нет дуг, свободная нога касается льда Уверенное выполнение, руки в стороны, спина прямая, четкие дуги въезда и выезда, поворот на одной ноге	0 10
8	«Ласточка» - «пистолетик»	2	Неуверенное скольжение, свободная нога касается льда Уверенное выполнение, свободная нога дотянутая высоко, на пистолетике приседание на одной ноге	0 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 20-24 раз 25-29 раз 30 раз и больше	7 8 9 10
2	Сгибание и разгибание рук в и.п. упор лежа (кол-во раз)	1	5-8 раз 9-12 раз 13-16 раз 17 раз и больше	7 8 9 10
3	Приседания в «пистолетике» на любой ноге (30 сек)	1	5-9 раз 10-14 раз 15-19 раз 20 раз больше	7 8 9 10
4	Перебежка вперед, назад	1	Неуверенное выполнение, скрестный шаг не четкий, толчки назад зубцом Уверенное выполнение, руки в стороны, спина прямая, сильные толчки назад-в сторону, набор скорости	0 10
5	«Винт»	2	Не выполнено Уверенное выполнение, заход с перебежки, в позе «винт» минимум 3 оборота, выезд	0 10
6	«Волчок»	2	Не выполнено Уверенное выполнение, заход с перебежки, в позе «пистолетик» минимум 3 оборота, выезд	0 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 90-99 раз 100-109 раз 110-119 раз 120 раз и больше	6 7 8 9 10
2	Тур в 1 оборот (с двух ног на одну)	1	Недокрут, руки в стороны Четкое приземление, руки в группировке	0 10
3	Наклон вперед стоя на гимн. скамейке, прямыми ногами, руки ниже уровня скамейки	1	7 см 9 см 11 см	8 9 10
4	Шпагаты	1	1 шпагат 2 шпагата 3 шпагата	5 7 10
5	«Перекидной»	2	Не выполнено Уверенное выполнение, на скорости, высокий прыжок, четкое приземление	0 10
6	Прыжок «Сальхов»	2	Не выполнено Уверенное выполнение, на скорости, въездная тройка, четкое приземление	0 10
7	Прыжок «Тулуп»	2	Не выполнено Уверенное выполнение, на скорости, въездная тройка, четкое приземление	0 10