

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»



Уваровский М.Ю.
С=RU, O=ГБОУ СОШ №22
г.о. Чапаевск,
CN=Уваровский М.Ю.,
E=school22_chp@samara.edu.
ru
2024.08.01 13:46:43+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
«Хрустальный лёд»

Возраст детей 11-13 лет
Срок обучения: 1 год

Разработчик:
Мячина А.С.- тренер-преподаватель

Чапаевск, 2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы «Хрустальный лёд» заключается в следующем: многие дети начинают посещать занятия, не имея практического опыта занятий физической культурой и спортом. Занятия фигурным катанием воспитывает у детей чувство терпения, настойчивости, смелости, старательности. Фигурное катание содержит в себе все главные достоинства зимнего вида спорта в его оздоравливающем значении.

В отношении же физического воспитания, фигурное катание вырабатывает весьма необходимые не только для спортсмена, но для каждого человека, качества – ловкость, равновесие и исключительное владение своим телом. Поэтому, этот вид спорта поможет многим детям воспитать эти качества и укрепить здоровье.

В основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта фигурное катание на коньках « Хрустальный лёд» (далее Программа) положены:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Изменения, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 № 1230-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г № 467 « Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утверждённую приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включённых в систему ПФДО»).

Направленность программы - по виду программа **общеразвивающая**, так как направлена на общее развитие детей и подростков **физкультурно-спортивной направленности**.

Новизна -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 среднего школьного возраста, не только с целью укрепления здоровья, повышения физической активности, но и приобретения технических приёмов катания на коньках.

Программа является модульной и состоит из 3-х автономных модулей:
 Модуль № 1 – «Скольжение».
 Модуль № 2 – «Вращения».
 Модуль № 3 – «Прыжки».

Отличительные особенности программы заключаются в том, что включены воспитательные занятия.

Педагогическая целесообразность – каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены – поэтому

очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий фигурным катанием.

Цель программы – содействие всестороннему развитию личности, развитие потребностей к занятиям физической культурой и спортом, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма через обучение основам фигурного катания на коньках.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать полное представление о виде спорта – фигурное катание, многообразии его видов;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- разучивать сложные элементы фигурного катания на коньках и совершенствовать ранее освоенные;
- научить выполнять обязательные элементы хореографии.

Развивающие:

- формировать стойкий интерес к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- развивать волевые и физические качества обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать чувства взаимопомощи, здоровой конкуренции;
- воспитание чувства патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее;
- формирование личности юного фигуриста.

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы: 11-13 лет.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 70 минут.

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

Форма организации деятельности: групповая.

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.

Формы проведения занятий разнообразны. Наиболее применимы учебно-тренировочные занятия, наряду с которыми проводятся уроки-встречи, уроки-путешествия, уроки-тренировки, соревнования, турниры, конкурсы, экскурсии, видео уроки.

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:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта фигурное катание на коньках;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий фигурным катанием на коньках с возможностями своего организма;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты работы.

Личностные:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;

- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Предметные:

Освоив программу обучения учащиеся должны *знать*:

- о терминологии разучиваемых упражнений по фигурному катанию на коньках, о их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях фигурным катанием на коньках, в том числе правилах его предупреждения;

уметь:

- характеризовать особенности обучения и самообучения двигательным действиям, на занятиях фигурным катанием на коньках;
- характеризовать особенности различных физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;
- определять уровни двигательной подготовленности при занятиях фигурным катанием на коньках; эффективность занятий физическими упражнениями, физическое состояние организма во время занятий.

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 подведения итогов

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные нормативы (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов. В конце обучения каждого модуля подводятся итоги, определяется уровень подготовленности.

Содержание программы

Модуль № 1 «Скольжение»

Скольжение и шаги являются основой фигурного катания. Они являются обязательным условием для любого спортсмена на протяжении всего обучения. Скольжение на одной ноге – это самое важное в этом виде спорта, основа основ, потому что, именно благодаря умению правильно скользить на одной ноге, и возможно дальнейшее изучение элементов. Необходимо уметь находить баланс тела, находясь на одной ноге, а также правильно переносить центр тяжести на другую.

Цель: овладение техникой различного скольжения: дуги, тройки, многократные тройки, чоктау, повороты – крюки, выкрюки.

Задачи:

- определить позу тела, рук, опорной и свободной ноги при скольжении и поворотах;
- обучение скольжения по дугам;
- обучение поворотов с хода вперед на ход назад, с хода назад на ход вперед на одной ноге;
- обучение базовым элементам фигурного катания.

Планируемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- терминологию шагов фигурного катания на коньках;
- правила организации занятий и поведения на ледовой площадке, правила техники безопасности на ледовой площадке;
- упражнения для овладения базовыми элементами фигурного катания.

Обучающие должны уметь:

- выполнять элементы скольжения;
- выполнять различные виды троек, поворотов;
- четко выполнять команды;
- выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

Учебно-тематический план модуля «Скольжение»

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1. Теоретическая подготовка:	4			
- правила техники безопасности на занятиях;	1	1		
- особенности выполнения упражнений на льду;	1	1		
- просмотр видеоматериала на тему «Шаги в фигурном катании».	1		1	
Воспитательное занятие. Посещение соревнований «Гран-При по фигурному катанию»	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 гибкости;	1,5	0,5	0,5	0,5
- упражнение на развитие ловкости;	1,5	0,5	0,5	0,5
- эстафеты, направленные на координацию, ловкость	1,5	0,5	0,5	0,5
СФП:	6	2	2	2
- упражнения на развитие общей выносливости;	3	1	1	1
- имитация шагов, положение тела, рук и ног во время поворотов.	3	1	1	1
Хореографическая подготовка (ХП):	6	2	2	2
- партерная классика;	1,5	0,5	0,5	0,5
- прыжки у станка, на середине;	1,5	0,5	0,5	0,5
- растяжка, равновесие.	3	1	1	1
Техническая подготовка (ТП):	18	6	7	5
- вальсовая тройка, внутренняя тройка вперед;	5	2	2	1
- многократные тройки с хода вперед, с хода назад;	3	1	1	1
- чоктау большое, маленькое;	5	2	2	1

- крюки, выкрюки наружу, внутрь;	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»

Вращения – это элемент в фигурном катании, при котором фигурист вращается с центром в одной точке на льду, удерживая одно или несколько положений тела. С точки зрения позы вращения делят на три основные группы: стоя («винт»), сидя («волчки») и в положении «ласточка» (либела).

Цель: овладение техникой вращений со сменой, комбинированное вращение.

Задачи:

- определить положение тела, рук, ног во время различных видов вращений;
- обучение различным заходам на вращение;

- обучение вращению со сменой «винт»-обратный «винт», «волчок»-обратный «волчок», «либела»-обратная «либела».

Планируемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- виды вращений в фигурном катании на коньках;
- различные сложные позиции во вращениях;
- упражнения для овладения заходом и выездом на вращения;
- правила организации занятий и поведения на ледовой площадке.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять вращения со сменой;
- выполнять различные виды захода на вращения;
- составлять и выполнять комбинированное вращение;
- 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, просмотр видеоматериала на тему «Вращения в фигурном катании»	1	1		
Воспитательное занятие. Посещение «Музея спорта» города.	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 быстроты;	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 положений тела, рук, ног во вращении, принятие поз вращений.	3	1	1	1
Хореографическая подготовка (ХП):	6	2	2	2
- упражнения у станка;	1,5	0,5	0,5	0,5
- упражнения на середине;	1,5	0,5	0,5	0,5
- растяжка, равновесие.	3	1	1	1
Техническая подготовка (ТП):	18	6	7	5

- заход на вращение с беговых, с троек;	3	1	1	1
- вращение «винт» со сменой;	3	1	1	1
- вращение «волчок» со сменой;	3	1	1	1
- вращение «либела» со сменой;	4	1	2	1
- комбинированное вращение.	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												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 – это обязательные элементы программы фигурного катания для всех дисциплин, кроме спортивных танцев на льду. Прыжки разделяются на две группы: рёберные, когда фигурист отталкивается от ребра опорного конька, и зубцовые, когда отталкиваются зубцом (носком) свободной ноги. Прыжки под названием сальхов, риттбергер и аксель — рёберные, а тулуп, флип и лутц —

зубцовые (носковые) прыжки. Самым сложным из всех прыжков является аксель (в отличие от остальных выполняется при движении вперед, вследствие чего количество оборотов в нем не целое (1,5, 2,5 и т.д.)).

Цель: овладение техникой многооборотных прыжков (в 2 оборота).

Задачи:

- задать начальные условия, т.е. позу и кинетические показатели;
- обучение разбегу перед толчком;
- обучение активному отталкиванию;
- обучение фазе полёта и приземления.

Планируемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- название прыжков в фигурном катании на коньках;
- правила организации занятий и поведения на ледовой площадке;
- способы для разбега и овладения толчком перед прыжком.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять элементы фигурного катания;
- выполнять разбег перед различными прыжками;
- выполнять прыжки в 2 оборота и 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, просмотр видеоматериала на тему «Прыжки в фигурном катании».	2	1	1	
Воспитательное занятие. Возложение цветов к вечному огню в День Победы.	1			1
Итого часов:	4	2	1	1
2. Практическая подготовка	38			
<i>ОФП:</i>	6	2	2	2
- общеразвивающие упражнения со скакалкой, одинарные и двойные прыжки через скакалку;	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
<i>СФП:</i>	6	2	2	2
- упражнения на развитие прыжковой выносливости;	3	1	1	1

- имитация позы въезда на прыжки и отталкивание.	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
- распрыжки для прыжков;	3	1	1	1
- сальхов, риттбергер;	5	1	2	1
- тулуп, флип, лутц,;	5	2	2	2
-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												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

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.

Инструктаж по технике безопасности.

Предупреждение спортивного травматизма (соблюдение правил поведения, дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий).

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Просмотры видеоматериалов.

Основные правила соревнований.

Темы воспитательных занятий.

Посещение ежегодных соревнований по фигурному катанию – этап Гран-При, г. Самара, где соревнуются ведущие фигуристы страны, мастера спорта по фигурному катанию.

Посещение «Музея спорта» города Чапаевск.

Возложение цветов к вечному огню в День Победы.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Выполнение общеразвивающих упражнений – ОРУ.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для мышц стопы:

- ходьба на носках (ноги прямые) на полупальцах, сперекатом с носка на пятку и с пятки на носок;
- ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы;

- ритмичное поднимание и опускание на носки стопы, круговые движения стопы. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения, махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для выработки правильной осанки: у вертикальной плоскости (у стены), упражнения с небольшим грузом (весом 150-200 г) на голове.

Эстафета, направленная на развитие координации:

Бег со скакалками, обручами;

Ведение мяча правой, левой рукой;

Бег с эстафетной палочкой;

Передвижение приставным шагом;

Передвижение паучком;

Прыжки в длину.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег, прыжки. Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте, на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30-40 см с мягким приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места, в высоту, разбега с мягким приземлением на обе стопы. Упражнения с короткой скакалкой.

Упражнения для развития ловкости.

Одновременное ведение двух мячей (прямолинейное движение, высокий подъем коленей).

Прыжки через скамью с отбиванием мяча об стену.

Ведение мяча и выполнение прыжков на месте с поворотом на 90 градусов.

Кувырки без мяча и с мячом: подбросить мяч, сделать кувырок, поймать мяч.

Встать лицом к стене, поднять ногу. Бросать мяч о стену и ловить его двумя руками. В процессе выполнения упражнения устремлять взгляд на мяч.

Пустить мяч катиться по прямой и перепрыгивать чрез него. Прыжки можно совершать как на двух ногах, так и на одной.

Попеременные прыжки с ноги на ногу: стоя на одной ноге, подпрыгнуть и приземлиться на другую ногу.

Прыжки из стороны в сторону. Поставить стопы вплотную друг к другу, выпрямиться. Держа ноги вместе, в максимально быстром темпе прыгать вправо-влево. Руки опустить вниз или согнуть и держать возле груди.

Балансировать на одной ноге в течение минуты. Руки раскинуть в стороны. Голову поворачивать вправо-влево. Не задерживать взгляд на окружающих предметах — так легче сохранять равновесие. В дальнейшем, чтобы усложнить задачу, упражняться с закрытыми глазами.

Подбрасывать теннисный мячик и ловить его. Сначала выполнить серию повторений правой рукой, потом левой. Слегка усложненный вариант: подбрасывать мячик одной рукой, ловить другой.

Отжимания с хлопком: встать в упор лежа, при подъеме тела мощно оттолкнуться, оторвать руки от пола, хлопнуть в ладоши.

Комплекс упражнений с партнером: сесть на корточки, повернувшись лицом к напарнику. Поднять руки, соединить ладони с ладонями партнера. Резко оттолкнуться друг от друга, сгруппироваться, упасть на спину, сделать кувырок назад. Вернуться в начальную позицию. Повторить несколько раз.

Передвигаясь на руках, катить перед собой мяч. Ноги удерживает партнер.

Один человек прыгает, другой вращает у него под ногами вдвое сложенной скакалкой. Вращать скакалку нужно внезапно и с разной скоростью. Можно также прокручивать скакалку над головой, заставляя спортсмена, выполняющего упражнение, не только подпрыгивать, но и пригибаться.

Упражнения для развития быстроты.

Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках. Эстафеты.

Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

Бег с ускорением.

Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации

работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через барьеры, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития общей выносливости.

Прыжки через скакалку на двух ногах, поочередно на правой и левой ноге, двойные, руки прямо, руки скрестно.

Бег на месте в спокойном темпе.

Приседания «пистолетом»: одна нога вытягивается, а приседания выполняются на второй. Выполнять с обеих ног.

Основная стойка – упор присев – упор лёжа – упор присев – выпрыгивание из приседа. Выполнять на время, постепенно увеличивая время.

Упражнения для развития прыжковой выносливости. Многократное повторение прыжков через опору разной высоты. Выполнение всех прыжков с утяжелителями. Напрыгивание на скамейку. Спрыгивание со скамейки.

Имитация шагов с удержанием позы, правильное положение рук, туловища, ног во время выполнения троек, чоктау, крюков, выкрюков.

Упражнения на вращение на спиннере – винт, волчок, обратный волчок, либела, обратная либела, комбинированное вращение, сложные позиции.

Имитация заходов на прыжки. Выполнение прыжков фигурного катания со спиннера. Выполнение прыжков со статической позы захода. Упражнения с резиной на скручивание, группировку.

Хореографическая подготовка

Выполнение упражнений хореографии.

Разогрев:

- наклоны головы;
- упражнения для плечевого сустава;
- работа грудной клетки;
- releve по VI позиции (на 2 счёта, на 1 счёт);
- releve по VI позиции с добавлением demi grandplie;
- releve по I позиции (одновременно, поочередно);
- releve по II позиции со сменой диагоналей, с добавлением demi grandplie, с добавлением элемента «пистолетик»;
- складка стоя по VI позиции;
- прыжки по VI позиции.

Круг:

- танцевальный шаг;
- ходьба на полупальцах, на пятках;
- марш;
- ходьба с захлестом ног;
- бег с захлестом ног;
- бег с высоким подниманием бедра.

Port de bras:

- I форма;
- II форма;
- III форма.

Партерная классика:

- работа стоп по VI позиции через «волну», «захват»;
- работа стоп по VI и I позиции в натянутом и сокращённом положении (лёжа на спине, лёжа на животе);
- battement tendu 2 на 3 сократить (лёжа на спине, лёжа на животе);
- rond de jambe par terre по 2 ронда (лёжа на спине, лёжа на животе);
- relevé en ti devloppe по 2 не вывернуто (лёжа на спине, лёжа на животе);
- devloppe по 2 вывернуто через passe закрыть (лёжа на спине, лёжа на животе);
- relevé en ti по 2 вывернуто (лёжа на спине, лёжа на животе);
- grand battement по 4 (лёжа на спине, лёжа на животе);
- работа пресса с помощью ног VI позиция согнуть-выпрямить, раскрыть через круг и обратно (лёжа на спине, лёжа на животе);

Прыжки:

- changement de pieds;
- saute;
- assemble.

Техническая подготовка

Выполнение элементов:

- вальсовые тройки, внутренние тройки;
- многократные тройки вперед, назад, наружу, внутрь;
- чоктау (с левой, с правой ноги, смена через кросс-ролл, через скрещение);
- крюки наружу, внутрь (с хода назад, смена ноги через кросс-ролл, с хода вперед, смена ноги через толчок);
- выкрюки наружу, внутрь;
- заход на вращение с бегового назад, с наружней тройки, с внутренней тройки;
- «винт» со сменой, обратный «винт»;
- «волчок» со сменой, обратный «волчок»;
- «либела» со сменой, обратная «либела»;
- комбинированное вращение, комбинированное вращение со сменой;
- перетяжки назад прыжком;
- олер;
- перекидной с левой на левую, перекидной в разножку;
- подпрыжка с захода на флип, на сальхов, на тулуп;
- сальхов в 1 оборот, в 2 оборота;
- ритбергер в 1 оборот, в 2 оборота;

- тулуп в 1 оборот, в 2 оборота;
- флип в 1 оборот, в 2 оборота;
- лутц в 1 оборот, в 2 оборота;
- аксель в 1,5 оборота, в 2,5 оборота.
- каскады и комбинации прыжков.

Контрольные испытания

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

Теория

Правила техники безопасности на занятиях в зале, на стадионе, на льду. Техника безопасности при проведении контрольных испытаний в спортзале и на ледовой площадке. Техника выполнения и названия упражнений, терминология в фигурном катании и хореографии. Основные правила соревнований.

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 1 минуту);
- сгибание и разгибание рук в и.п. упор лежа (кол-во раз);
- прыжок на месте толчком двумя ногами в 2 оборота 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;
- равновесие на выбор, минимум 2 позы (10 сек. на каждой ноге);
- приседания в «пистолетике» (кол-во раз на каждой ноге за 30 секунд).

Выполнение элементов на ледовой площадке:

- многократные тройки вперед, назад, наружу, внутрь;
- твиззлы вперед, назад, наружу, внутрь;
- чоктау;
- крюки наружу, внутрь;
- вращение «волчок» со сменой (4+4 оборота);
- вращение «либела» со сменой (4+4 оборота);
- комбинированное вращение;
- прыжок в 1,5 оборота «аксель»;
- прыжок в 2 оборота «сальхов»;
- прыжок в 2 оборота «ритбергер»;
- прыжок в 2 оборота «тулуп»;
- прыжок в 2 оборота «флип»;
- прыжок в 2 оборота «лутц».

Обеспечение программы.

Ресурсное обеспечение программы:

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно- спортивной направленности с элементами вида спорта Фигурное катание на коньках «Хрустальный лёд» 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, спиннеры, 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.

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 р-на, 2003г.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004г.
3. Зайцев В.И., Мишин А.Н., Якимчук Ю.В., Кто есть кто в отечественном фигурном катании на коньках и танцах на льду (19-21 в.в.) – М.: ООО «Ланруж», 2020г.
4. Король СВ., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2020г..
5. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2021г.
6. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2023-2026 гг.
7. Самоучитель по фигурному катанию. (Н.Ш. Курбанов, серия "Все про Sport, Ростов на Дону "Феникс"-2019)
8. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса» (в книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2021г.

Интернет-источники:

Федерация фигурного катания на коньках России <http://fsrussia.ru/>

Федерация фигурного катания на коньках Самарской области <http://skate63.ru/>

Портал фигурного катания <http://www.fskate.ru/>

Фигурное катание <http://www.tulup.ru/>

Нормативы по окончании Модуля 1 «Скольжение»

№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка в баллах
1	Бег 60 м	1	10,0 и больше 9,9 и быстрее	Не сдано Сдано
2	Бег 1000 м	1	5:03 и больше 5:00 и быстрее	Не сдано Сдано
3	Прыжки в длину с места (см)	2	159 и меньше 160 и дальше	Не сдано Сдано
4	Равновесие минимум 2 вида (ласточка, кольцо, флажок, бильман, обратная стрелочка)	1	Не выполнено 2 вида 10 сек на каждой ноге	Не сдано Сдано
5	Многократные тройки вперёд, назад, наружу, внутрь	1	Неуверенное скольжение, нет набора скорости Уверенное выполнение, на скорости, свободная нога дотянута, спина прямая, руки в стороны, скольжение по дугам, поворот чёткий	Не сдано Сдано
6	Твиззлы вперёд, назад, наружу, внутрь	1	Неуверенное скольжение, нет дуги, свободная нога касается льда Уверенное выполнение, спина прямая, быстрые повороты	Не сдано Сдано
7	Чоктау	1	Неуверенное скольжение, нет дуг, свободная нога касается льда Уверенное выполнение, руки в стороны, спина прямая, четкие дуга вперёд внутрь, назад наружу	Не сдано Сдано
8	Крюки наружу, внутрь	2	Неуверенное скольжение, нет дуг, свободная нога касается льда Уверенное выполнение, нет потери скорости, спина прямая, руки вытянуты, чёткие дуги	Не сдано Сдано

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 (1 мин)	1	50 и меньше 51 и больше	Не сдано Сдано
2	Сгибание и разгибание рук в и.п. упор лежа (кол-во раз)	1	14 и меньше 15 и больше	Не сдано Сдано
3	Приседания в «пистолетике» на любой ноге (30 сек)	1	14 и меньше 15 и больше	Не сдано Сдано
4	«Мост» из и.п. стоя – встать в и.п.	1	Не выполнено Уверенное лёгкое исполнение	Не сдано Сдано
5	«Волчок» со сменой (4+4 оборота)	1	Неуверенное выполнение, нет позы пистолетика, мало оборотов Уверенное выполнение, хорошая скорость вращения, уровень бедра опорной ноги ниже уровня колена	Не сдано Сдано
6	«Либела» со сменой (4+4 оборота)	1	Неуверенное выполнение, нет позы ласточки, мало оборотов Уверенное выполнение, хорошая скорость вращения, уровень бедра свободной ноги выше уровня бедра опорной ноги	Не сдано Сдано
7	Комбинированное вращение (в сумме 10 оборотов)	1	Неуверенное выполнение, нет одной позы из трёх, мало оборотов Уверенное выполнение, хорошая скорость вращения, чёткие позы волчка и либелы	Не сдано Сдано

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	120 и меньше 121 и больше	Не сдано Сдано
2	Тур в 2 оборота (с двух ног на одну)	1	Недокрут, руки в стороны Четкое приземление, руки в группировке	Не сдано Сдано
3	Наклон вперед стоя на гимн. скамейке, прямые ноги, руки ниже уровня скамейки	1	+12 и меньше +13 и больше	Не сдано Сдано
4	Шпагаты	1	Не выполнено Исполнено 3 шпагата	Не сдано Сдано
5	Прыжок Аксель (1,5 об)	2	Не выполнено Уверенное выполнение, на скорости, высокий прыжок, четкое приземление	Не сдано Сдано
6	Каскад ритбергер + олер + сальхов (2+2 об)	2	Не выполнено Уверенное выполнение, на скорости, высокие докрученные прыжки, четкое приземление	Не сдано Сдано
7	Каскад флип + тулуп (2+2 об)	2	Не выполнено Уверенное выполнение, на скорости, высокие докрученные прыжки, четкое приземление	Не сдано Сдано
8	Прыжок Лутц (2 об)	2	Не выполнено Уверенное выполнение, на скорости, высокие докрученные прыжки, четкое приземление	Не сдано Сдано