

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУЩЕВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «Снеговик»**

Принята
на заседании педагогического совета
МАУ ДО «КСШ «Снеговик»
(протокол от _____ 2023г № ____)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО
«КСШ «Снеговик»
_____ В.А. Кононенко
Приказ №__ от _____ 2023 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

по виду спорта «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»

Уровень программы – ознакомительный

Срок реализации – 1 год (207 часов)

Возрастная категория учащихся: от 6 до 18 лет

Форма обучения – очная

Программа реализуется на бюджетной основе

Составители :
Бежанова Александра Вячеславовна
тренер-преподаватель МАУ ДО «КСШ «Снеговик»
Жданова Алиса Андреевна
тренер-преподаватель МАУ ДО «КСШ «Снеговик»
Шиповская Мария Васильевна
заместитель директора МАУ ДО «КСШ «Снеговик»

ст. Кущевская
2023год

СОДЕРЖАНИЕ:

№ п/п	Разделы программы	Страницы
Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования»		
1.1.	Пояснительная записка	2-3
1.2.	Цель программы	3
1.3.	Задачи программы	3
1.4.	Адресат программы, режим занятий	3
1.5.	Планируемые результаты освоения программы	4
Раздел №2 «Комплекс организационно - педагогических условий, включающий форму аттестации»		
2.1	Учебный план программы	5
2.2.	Годовой тренировочный план спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «настольный теннис»	5
2.3.	Условия реализации программы	5-6
2.4.	Формы аттестации	6-7
2.5.	Оценочные материалы	7
2.6.	Методические материалы	7-8
2.7.	Содержание программы	8-15
2.8.	Воспитательная работа	15-17
2.9.	Материально-технические условия реализации программы	17
2.10.	Требования к технике безопасности при проведении тренировочных занятий	17-18
2.11.	Учебно – информационное обеспечение	18

1. Раздел «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее Программа) - документ, определяющий содержание образовательного процесса на ознакомительном уровне обучения в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Кущевская спортивная школа «Снеговик» (Учреждение).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы определяется тем, что она обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности двигательной активности. К тому же она направлена на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329 –ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р;
- Уставом Учреждения;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20).
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21).
- Санитарно – эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению населения, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических

(профилактических) мероприятий (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ « Об утверждении СанПиН 2.1.3684-21).

1.2. Цель программы

Направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков.

1.3. Задачи программы

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся на занятиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в виде спорта «фигурное катание на коньках»;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;

Срок реализации программы – 1 год.

Форма программы – очная.

Уровень программы – ознакомительный. Обучение по программе рассчитано на 46 недель. Срок реализации программы один год с объемом 207 часов.

Включает общую физическую подготовку, специальную физическую, технико-тактическую подготовку, контрольно-переводные испытания, медицинское обследование.

1.4. Адресат программы

Учащиеся от 6 до 18 лет, разного уровня развития и физической подготовленности, имеющие медицинский допуск к занятиям настольным теннисом. Учащиеся, в Учреждении достигшие совершеннолетия могут продолжать обучение на этапе спортивной подготовки до окончания учебного года, а при условии положительной динамики подготовки учащегося и его участия в официальных краевых или всероссийских соревнованиях дальнейшее обучение осуществляется по соглашению с Учредителем.

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября текущего года.

Учебные занятия проводятся 3 раза в неделю по 1.5 часа (астрономических).

Минимальное количество человек в группе – 10 человек, максимальное – 30 человек.

Этап подготовки	Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	1 год	10	30	4.5	Прирост показателей ОФП

1.5. Планируемые результаты освоения программы:

1. Результаты теоретической подготовки учащихся:

- знание истории развития вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- знание места и роли вида спорта «фигурное катание на коньках» в современном обществе;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;

2. Результаты общей и физической подготовки учащихся:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основе специальной физической подготовки;
- развитие способности к появлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий видом спорта «фигурное катание на коньках»;
- развитие двигательных способностей в соответствии со спецификой вида спорта «фигурное катание на коньках»;

3. Результаты технической и тактической подготовки учащихся:

- овладение основами техники вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в фигурном катании на коньках;
- знание требований техники безопасности при занятиях фигурным катанием на коньках.

2. Раздел №2 «Комплекс организационно - педагогических условий, включающий форму аттестации»

2.1. Учебный план Программы включает разделы подготовки, их распределение на ознакомительном уровне обучения. В плане устанавливается продолжительность и объемы реализации программы, регламентируется соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения.

№ п/п	Название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1.1.	Теоретическая подготовка	11	11		беседа
1.2.	Общая физическая подготовка	102	5	97	текущий контроль
1.3.	Специальная физическая подготовка	48	5	43	текущий контроль
1.4.	Технико-тактическая подготовка	36	2	34	текущий контроль
1.5.	Участие в соревнованиях	4		4	согласно календарного плана
1.6.	Контрольные испытания	4		4	итоговая аттестация
1.7.	Медицинское обследование	2		2	1 раз в год
	Итого	207	23	184	

2.2. Годовой тренировочный план спортивно-оздоровительных групп по виду спорта фигурное катание на коньках

Годовой тренировочный план спортивно-оздоровительной группы по виду спорта «хоккей с шайбой» представлен в приложении №1.

2.3. Условия реализации программы:

Программа реализуется на спортивной базе МАУ ДО «КСШ «Снеговик»:
- спортивный комплекс с ледовой ареной «Снеговик», - ст.Кущевская, пер. Первомайский д 99А;

Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во
1.	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2

4.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5.	Лонжа переносная	штук	3
6.	Лонжа стационарная	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мини батут	штук	10
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
11.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч теннисный	штук	50
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Обруч гимнастический	штук	10
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок для заточки коньков	штук	2
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

Кадровое обеспечение программы реализуют:

2 тренера-преподавателя отделения фигурное катание на коньках МАУ ДО «КСШ «Снеговик».

2.4. Формы аттестации

Форма проведения итоговой аттестаций определяется учреждением самостоятельно и проводится в соответствии с локальными документами о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении итоговой аттестаций учащихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов итоговой аттестаций по виду спорта «хоккея с шайбой» осуществляется перевод учащихся на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Итоговую аттестацию учащиеся проходят один раз в год.

Результаты сдачи нормативов итоговой аттестации оформляются протоколами (приложение №2). В случае если ребенок по объективным причинам не смог пройти итоговую аттестацию в указанные сроки, для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений.

Учащимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования соответствующего года обучения, либо по каким то причинам не освоивших программу (длительная болезнь и т.д.), предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данной Программе.

Способы проверки результатов освоения программы:

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты учащихся при сдачи нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы:

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке.

2.5. Оценочные материалы

Оценка результатов образовательной деятельности предполагает выявление уровня освоения теоретических знаний, практических умений и навыков, участие в соревнованиях, в соответствии с программными требованиями на основе диагностики.

Нормативы общей и специальной физической подготовки в отделении фигурное катание на коньках

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

2.6. Методические материалы

Основными педагогическими методами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для повышения интереса учащихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

2.7. Содержание программы

Водное занятие.

Теоретическая часть: Знакомство с учащимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий виду спорта «фигурное катание на коньках». Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

Теоретическая подготовка.

Темы: История зарождения и развития вида спорта «фигурное катание на коньках», его роль в современном обществе. Место вида спорта «фигурное катание на коньках» в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные фигуристы.

Основные термины и понятия в виде спорта «фигурное катание на коньках». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в виде спорта «фигурное катание на коньках». Значение занятий виде спорта «фигурное катание на коньках» в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия видом спорта «фигурное катание на коньках», как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных фигуристов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП), способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена;
- повышение уровня развития выносливости; силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений. Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса;
- расслабленные маховые и вращательные движения руками;
- наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины;
- упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.
- Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед.
- Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

К средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, на льду. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны. Имитационные упражнения. Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия.

Хореография. Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков. Упражнения у станка. Позиции ног 1, 2, 3, 5. Деми плие (полуприседание) на 1, 2, 5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции. Препарасьон к ронд – де жамб. Ронд – де жамб, партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу). Батман релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра.

Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки соте из 1, 2 и 5 позиции. Прыжки в 1, 2 и 5 позициях. Простое адажио. Танцевальные элементы танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

На этапе НП необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны

в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиральям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель, вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками.

Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках.

К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Обучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках. Специальные имитационные упражнения помогают решать задачи технической подготовки.

Подготовка произвольной программы соответствующей требованиям ЕВСК. Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе. Изучаемый материал представлен в виде блоков. Каждый блок включает систему заданий и последовательность их исполнения. Внимание уделяется:

- совершенствованию техники скольжения по нескольким направлениям (шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений, составление и построение дорожек шагов по прямой и по кругу, спирали простые и сложные с перетяжками с хода вперед наружу – вперед внутрь и с хода вперед внутрь – вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноги);

- изучению и овладению техникой однооборотных прыжков. Прыжки выполняются в обе стороны;

- овладению техникой вращений. Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.);

- совершенствованию четких подъездов и выездов из элементов;

- подготовке и вкатыванию программы произвольного катания с включением вышеуказанных элементов.

Блок 1: - падать, садиться и подниматься на льду; - ходьба на месте; - ходьба с продвижением 8-10 шагов; - чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; - глубокий присед на месте.

Блок 2: - чередование ходьбы с длительным скольжением; - передвижение с приседами; - «фонарики»: 1 вперед – 1 назад; - «фонарики» вперед: 2-3 подряд; - подскок на двух ногах с места; - «змейка» вперед и назад: 4-6-8 подряд.

Блок 3: - скольжение вперед 8-10 шагов; - скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой); - «фонарики» вперед: 4 подряд; - «фонарики» назад: 4 подряд; - остановка «плугом» вперед; - повороты на двух ногах вперед-назад на месте; - остановка «плугом» с продвижением. - «слалом» вперед.

Блок 4: - основной шаг вперед (отталкивание ребром); - «змейка» вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); - «змейка» назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); - повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны); - скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста) (на правой и на левой ноге); - вращение на двух ногах: 2 оборота.

Блок 5: - скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста); - скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция 2 роста фигуриста); - беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд; - троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног.

Блок 6: - дуга назад наружу (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; - дуга назад внутрь (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; - беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног; вращение на одной ноге: 3 оборота; - остановка наружу ребром с обеих ног; - подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.

Блок 7: - троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге; - повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки; - хоккейный тормоз правой или левой ногой; - подскок «козлик»; - спираль вперед на правой и левой ноге; - выпад вперед на правой и левой ноге.

Блок 8: - открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги; - передвижение по кругу ходом назад наружу, вперед наружу с левой и правой ноги; - балетный (ballet) прыжок с правой или левой ноги (прыжок в 0,5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу); - беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; вращение «винт» – модификация для начинающих.

Блок 9: - передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны; - передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны; - перекидной прыжок с места; - прыжок «мазурка» с правой или левой ноги (прыжок «мазурка» – выполняется в 0,5 оборота с хода назад наружу); - через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу. Пример: исходное положение – правая нога назад наружу; - отталкивание зубцом левой ноги; приземление – через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу; - комбинация движений: беговые шаги вперед, моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад, переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; - циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.

Блок 10: - основной шаг (попеременное многократное отталкивание); - дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд; - вращение «винт» с захода беговыми назад (минимум 3 оборота); - перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов; - полу-флип; - многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.

Блок 11: - дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз; - прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; 48 - спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге; - тулуп 1 оборот;

- вальсовые тройки с левой и правой ноги; - вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота); - шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.

Блок 12: - беговые вперед и назад по восьмерке; - сальхов 1 оборот; - дуги вперед с махами: 4-6 раз; - лутц 0,5 оборота; - комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп; - тройки назад внутрь в обе стороны; - вращение винт назад (минимум 3 оборота); - вальс по восьмерке.

Блок 13: - риттбергер 1 оборот; - комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 оборот; - вращение в волчке (минимум 3 оборота); - комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу (по часовой и против часовой стрелки); - серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.

Блок 14: - флип 1 оборот; - комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер; - серия прыжков: перекидной - прыжок в 0,5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении «полу-шпагат» с приземлением через зубец на ход вперед внутрь; - тулуп 1 оборот; 49 - вращение «либела» (минимум 3 оборота);

- комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге); - тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад. Повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; - комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны).

Блок 15: - прыжок «шпагат»; - комбинация прыжков: перекидной – ойлер

- сальхов; - аксель; - комбинация вращений: либела – волчок (общее минимальное число оборотов – 6); - шаг «джаксон» (по часовой и против часовой стрелки).

Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально - ритмические упражнения. Танцевальные движения.

Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп. Приседания с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различными положениями рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами на положение полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 45° , 90° , 135° (0,5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны.

Упражнения в равновесии. Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии, стоя на одном и двух носках, на месте и в движении. Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках.

Простые упражнения на бревне.

Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 актов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Танцевальные шаги. Хореография. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1, 2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелопе. Пор – де – бра 3 и 4. Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям. Ронд – де – жамб партер на деми плие ан деор и ан дедан. Па – де – бурре с переменной ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка. Позы эфассе, круазе, 1 и 2 арабески. Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Падебаск. Эшшапе с переменной ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе. Адажио. Туры в воздухе. Элементы танца «Полька». Постановка танца на основе пройденного материала.

Тактическая подготовка. Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).

Теоретическая подготовка Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций до, во время и после тренировочных занятий с просмотром и анализом видеоматериалов, ведения дневника самоконтроля и т.д. Особое внимание уделяется мерам предупреждения травматизма, оказанию первой медицинской помощи, правилам соревнований и оценке качества исполнения элементов фигурного катания. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице 19 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием тематики.

2.8. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы: формирование у учащихся активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитании достойного поведения.

Цели воспитательной работы достигаются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время. Привлечение к организации и проведению мероприятий, как можно большего количества учащихся.

Одним из важнейших принципов воспитания является индивидуальный, личностно – ориентированный подход. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение, личный пример тренера-преподавателя.

Воспитательная работа с обучающимися отделения фигурное катание на коньках тесным образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неотъемлемой также связь с родителями спортсменов, с учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательной работы с юными фигуристами 6-7 лет используются:

- тренировочные занятия,
- лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности спортсменов;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- проведение праздников;
- экскурсии, культпоходы;
- конкурсы,
- наставничество опытных спортсменов;
- встречи и мастер-классы со старшими обучающимися;
- работа по формированию и сплочению спортивного коллектива;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- эстетическое и нравственное воспитание.

Большую роль в положительном воспитательном воздействии могут играть формирование и поддержание положительных традиций.

Спортивный коллектив является центром нравственного воспитания молодого поколения, необходимым условием нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всестороннее – в нравственном, умственном и физическом отношении. Создаются хорошие условия для общественно-полезной деятельности.

В процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий с учетом целого ряда факторов, начиная от анализа конкретной ситуации и учетом особенностей характера каждого юного спортсмена.

Антидопинговая работа

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Основная цель программы для обучающихся с 7 лет и старше – сформировать заинтересованное и эмоционально окрашенное отношение к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Акцентировать внимание на том, что спорт – это арена для честной борьбы, где неприемлем обман, основа успеха – это трудолюбие, самоконтроль, бережное отношение к своему здоровью и ко всему окружающему.

Для формирования ценностно-мотивационной сферы личности с 7 лет и старше – важно в доступной форме донести правила спортивной безопасности и антидопингового поведения в обществе, используя занятия в форме игры (сюжетные сценки, рассказы, моделирование опасных ситуаций с героями мультфильмов). Основные темы: «Безопасность на тренировке», «Честный спорт», «Спортивная форма», «Правила поведения на спортивных мероприятиях и соревнованиях», «Спортивные правила»; разделы тем: влияние допинга на здоровье, профилактика травматизма и др.

Таблица 10. План мероприятий антидопинговой направленности

Содержание мероприятия	Форма проведения и целевая аудитория	Сроки проведения
Ценности спорта	Онлайн-курс для обучающихся	Рекомендовано В течении года, в котором обучающемуся исполняется 7 лет
Честный спорт	Беседа с элементами мультфильма	По назначению
Роль родителей и семьи в формировании здорового образа жизни	Беседа с родителями	По назначению

2.9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку по виду спорта «фигурное катание на коньках» имеет следующие объекты инфраструктуры:

- Ледовая арена;
- Тренажерный зал;
- Универсальный спортивный зал;
- Хореографический зал;
- Раздевалка, оборудованная достаточным количеством мебели и санузлом для личной гигиены обучающихся;
- Медицинский пункт, оборудован в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹; Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- Проведение физкультурных мероприятий осуществляется за счет средств учреждения в соответствии с Планом физкультурных мероприятий на спортивно-оздоровительном этапе отделений по видам спорта МАУ ДО «КСШ «Снеговик».

2.10. Требования к технике безопасности при проведении тренировочных занятий

Травмы в фигурном катании на коньках могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения

обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Вся ответственность за безопасность учащихся в спортивных и тренажерных залах, универсальных игровых площадках и приспособленных помещениях возлагается на тренеров-преподавателей непосредственно проводящих занятия.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий избранным видом спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа учащихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

2.11. УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список литературных источников

1. Абсолямова И.В., Жгун Е.В., Хачатуров Л.С., Кандыба С.П., Агапова В.В. Фигурное катание на коньках. М: Советский спорт, 2006. – 154 с.;
2. В.И. Виноградова. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках. М:-Советский спорт, 2013 – 216 с.;
3. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 104 с.;
4. Мишин А.Н. Фигурное катание на коньках. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.;
5. Теоретические и методические основы технической подготовки и оценки компонентов программы фигуристов. Екатеринбург, УГУФК, 2014. – 57 с.;
6. Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов. Москва: Спорт, 2015. – 90 с.

Перечень Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации
<http://minsport.gov.ru/>;
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
<http://minobrnauki.gov.ru/>;
3. Федерация фигурного катания на коньках России
<http://fsrussia.ru/>;

Годовой план - график
 по виду спорта «хоккей с шайбой»
 из расчета 46 недель в год
 спортивно-оздоровительный этап, недельная нагрузка 4.5 часа (астрономических)

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
2.	Общая физическая подготовка	8.5	10.5	10.5	10.5	7.5	8	11	6	10	8.5	8	3	102
3.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4			48
4.	Технико-тактическая подготовка	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4			36
5.	Участие в соревнованиях					2			2					4
6.	Контрольные испытания	2								2				4
7.	Медицинское обследование										2			2
ВСЕГО количество часов (месяц/год)		19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	18	21	18	21	19,5	9	3	207

**Протокол результатов
итоговой индивидуальной аттестации учащихся
за _____ учебный год**

Наименование программы: _____

Группа: _____

Дата проведения: _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося							Участие в соревнованиях	Итоговая оценка

Тренер-преподаватель: _____

Состав комиссии: _____

Заключение комиссии: _____