

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«КОНТАКТ»**

УТВЕРЖДЕНА  
решением Педагогического совета  
протокол от 06.09 2013 № 1  
приказом директора  
МАОУ ДО ДЮСШ «Контакт»  
от «Контакт» 2013 № 46  
С.В. Обухов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У  
ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТС ЭЛЕМЕНТАМИ ФИГУРНОГО  
КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ» ДЛЯ СПОРТИВНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

Возраст обучающихся: 4-6 лет  
Срок реализации: 2 года  
Авторы: Никулина Татьяна Каземировна  
тренер-преподаватель;  
Куженова Ольга Александровна  
инструктор-методист

**г. Новый Уренгой  
2013 г.**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Коньки были изобретены много веков назад. Сохранились исторические сведения о том, что первые коньки были изготовлены из костей животных. На смену костяным конькам пришли деревянные, «подкованные» узким железным полозом. Когда они появились впервые, трудно сказать точно. Но уже в летописях и различных книгах XIV-XV столетий можно встретить записи и гравюры, на которых изображены люди, скользящие на деревянных коньках с железными лезвиями...

Данная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности является дополнительной образовательной программой по развитию двигательных качеств у детей 4-6 лет с элементами фигурного катания на коньках для детско-юношеских спортивных школ.

*Необходимость* в составлении программы обусловлена потребностями населения в занятиях фигурным катанием на коньках с целью овладения первичными навыками данного вида спорта и общим оздоровлением организма. Отличительной особенностью данной программы является определенное количество учебных недель в году (39).

Программный материал составлен в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 № 504), санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 № 325), приказ департамента образования ЯНАО от 23.03.2007 г. «Об утверждении Порядка разработки примерных дополнительных образовательных программ в ЯНАО».

В основу программы положена возможность создания спортивно-оздоровительных групп при спортивных школах. Численный объем занимающихся, объем тренировочной работы устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

В спортивно-оздоровительных группах подготовка юных спортсменов осуществляется через расширение двигательных возможностей и компенсацию двигательной активности. Развитие специальных физических качеств (скоростно-силовые, гибкость, координация движений, специальные силовые др.) является одной из основных задач спортивно-оздоровительного этапа.

Данная дополнительная общеобразовательная программа «Развитие двигательных качеств у детей 4-6 лет с элементами фигурного катания на коньках» рассчитана на обучающихся дошкольного возраста, срок реализации 2 года.

*Цель программы* – создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия фигурным катанием на коньках, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств обучающихся и на этой основе становление навыков скольжения.

*Актуальность данной общеобразовательной программы* состоит в том, что для развития двигательных качеств у детей 4-6 лет с элементами фигурного катания на коньках осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннее физическое развитие растущего детского организма и укрепление здоровья.

### 1.1. ЗАДАЧИ ДЛЯ ГРУПП, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ»

Задачи:

- Укрепления здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- Формирование стойкого интереса к занятием фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- Воспитание трудолюбия;
- Воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
- Отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.

### 1.2. УСЛОВИЯ РАБОТЫ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий общей физической подготовкой;
- хореографический зал;
- ледовый корт;
- спортивный инвентарь: коврики, мячи, скакалки, магнитофон;
- спортивная форма для занимающихся: гимнастические купальники, футболки, шорты, носки, ролики, коньки, форма для занятий на льду.

### 1.3. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- конкурсы, массовые катания

#### 1.4. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Формы:

- сдача промежуточных и итоговых нормативов, общефизической подготовленности обучающихся;
- институциональные соревнования.

Промежуточная аттестация обучающихся (прием контрольных нормативов проводится 2 раза в год: текущая - в конце первого полугодия (декабрь) и годовая - в конце учебного года (май). Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании реализации программы.

#### 1.5. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Дополнительная образовательная программа «Развитие двигательных качеств у детей 4-6 лет с элементами фигурного катания на коньках» рассчитана на 2 года обучения.

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 1 академический час, в зависимости от возрастной группы и задач на данном этапе обучения. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Рекомендуемый режим занятий:

Весь период: 4 раза в неделю по 1 часу;

| Год обучения | Возраст обучающихся | Минимальное кол-во обучающихся в группе | Кол-во часов в неделю | Требования к подготовленности по итогам учебного года |
|--------------|---------------------|---|-----------------------|---|
| 1 год        | 4-5                 | 15                                      | 4                     | Выполнение норм ОФП без требований                    |
| 2 год        | 5-6                 | 15                                      | 4                     | Выполнение норм ОФП без требований                    |

#### 1.6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- привитие интереса к регулярным занятиям фигурным катанием, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Результат работы в данной деятельности, отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;

- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению технически правильными базовыми элементами фигурного катания;
- стремление к овладению начальной хореографической подготовкой и начальной музыкально-двигательной подготовкой.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

**1.7. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП ДЛЯ ГРУПП,  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ  
«РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ  
С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ»**

| <b>№</b> | <b>Элементы</b>                   | <b>Кол-во попыток</b> | <b>Требования к выполнению</b>   | <b>Оценка</b>                  |
|----------|-----------------------------------|-----------------------|--|--------------------------------|
| 1        | Прыжок в длину с места            | 2                     | 70 см<br>110 см  | Низкая<br>Высокая              |
| 2        | Подъем туловища в прямой сед      | 1                     | 6 и менее раз за 20 сек.<br>12 и более раз за 20 сек.  | Низкая<br>Высокая              |
| 3        | Бег на 30 м с высокого старта     | 1                     | Свыше 9 сек.<br>До 9 сек.  | Незачет<br>Зачет               |
| 4        | Челночный бег                     | 1                     | 10 раз по 6 метров:<br>за 20 и менее сек.<br>Более 20 сек.                                       | Зачет<br>Незачет               |
| 5        | «Цапля»                           | 1                     | На счет 10<br>Менее 10 счетов  | Зачет<br>Незачет               |
| 6        | Мостик из положения лежа          | 1                     | Высокий мостик<br>Низкий мостик  | Зачет<br>Незачет               |
| 7        | Прыжки на скакалке                | 1                     | 10 раз подряд<br>менее 10 раз подряд   | Зачет<br>Незачет               |
| 8        | Пистолетик на правой и левой ноге | 1                     | 5 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу<br>менее 5 раз или с подставлением свободной ноги | Зачет<br>Незачет               |
| 9        | Шпагаты                           | 1                     | Правильное выполнение любого шпагата<br>Согнутые колени<br>Шпагат не до пола, колени согнуты     | 5 баллов<br>4 балла<br>3 балла |

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2.1. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН распределение учебных часов по разделам подготовки

| №             | НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ                       | 1 год      | 2 год      |
|---------------|---|------------|------------|
| 1.            | Теоретическая подготовка                    | 7          | 7          |
| 2.            | Общая физическая подготовка                 | 62         | 45         |
| 3.            | Специальная физическая подготовка           | 28         | 37         |
| 4.            | Хореографическая подготовка                 | 28         | 31         |
| 5.            | Специальная техническая подготовка          | 26         | 31         |
| 6.            | Контрольно-переводные мероприятия           | 2          | 2          |
| 7.            | Медицинское обследование (количество в год) | 3          | 3          |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>156</b> | <b>156</b> |

### 2.2. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН распределение учебных часов на теоретические занятия

| №             | НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ                                       | 1 год    | 2 год    |
|---------------|---|----------|----------|
| 1.            | Физическая культура и спорт в России.                       | 1        | 1        |
| 2.            | История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках. | 1        | 1        |
| 3.            | Сведения о строении и функциях организма человека.          | 1        | 1        |
| 4.            | Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.       | 1        | 1        |
| 5.            | Правила поведения на спортивных объектах.                   | 1        | 1        |
| 6.            | Предупреждение спортивного травматизма.                     | 1        | 1        |
| 7.            | Терминология фигурного катания на коньках.                  | 1        | 1        |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>7</b> | <b>7</b> |

### 2.3. Примерный план-график распределения учебных часов (1 год обучения - 4 часа в неделю)

| №  | Наименование разделов             |          |         |        |         |        |         |      |        |     |           |
|----|-----------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|-----------|
|    |                                   | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Итого:    |
| 1. | Теоретическая подготовка          | 1        | 1       | 1      | -       | -      | 1       | 1    | 1      | 1   | <b>7</b>  |
| 2. | Общая физическая подготовка       | 7        | 7       | 7      | 7       | 6      | 7       | 7    | 7      | 7   | <b>62</b> |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 3        | 3       | 3      | 3       | 4      | 3       | 3    | 3      | 3   | <b>28</b> |
| 4. | Хореографическая подготовка       | 3        | 3       | 3      | 3       | 4      | 3       | 3    | 3      | 3   | <b>28</b> |
| 5. | Специальная                       | 3        | 3       | 3      | 3       | 2      | 3       | 3    | 3      | 3   | <b>26</b> |

|               |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|---------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|               | техническая подготовка                      |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| 6.            | Контрольно-переводные мероприятия           | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | 1         | 2          |
| 7.            | Медицинское обследование (количество в год) | 1         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | 1         | 3          |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>18</b> | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>19</b> | <b>156</b> |

#### 2.4. Примерный план-график распределения учебных часов (2 год обучения - 4 часа в неделю)

| №             | Наименование разделов                       | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   | Январь    | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Итого:     |
|---------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1.            | Теоретическая подготовка                    | 1         | 1         | 1         | -         | -         | 1         | 1         | 1         | 1         | 7          |
| 2.            | Общая физическая подготовка                 | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 45         |
| 3.            | Специальная физическая подготовка           | 4         | 4         | 4         | 4         | 5         | 4         | 4         | 4         | 4         | 37         |
| 4.            | Хореографическая подготовка                 | 4         | 3         | 4         | 3         | 3         | 3         | 4         | 3         | 4         | 31         |
| 5.            | Специальная техническая подготовка          | 4         | 3         | 4         | 3         | 3         | 3         | 4         | 3         | 4         | 31         |
| 6.            | Контрольно-переводные мероприятия           | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | 1         | 2          |
| 7.            | Медицинское обследование (количество в год) | 1         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | 1         | 3          |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>19</b> | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>16</b> | <b>20</b> | <b>156</b> |

#### 2.5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность представляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в Детско-юношеской спортивной школе состоит в том, чтобы юные спортсмены освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное

сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в ДЮСШ является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывая конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияют спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках.

В процессе тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и в жизни;
- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания, но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения).

### **2.5.1. Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в ДЮСШ «Контакт»**

Организационно-воспитательные мероприятия:

- беседа с обучающимися (об истории округа, истории Ямальского спорта, истории становления фигурного катания, о здоровом образе жизни и т.д.);

- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- проведение институциональных мероприятий;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и регионального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация для обучающихся конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей, викторин.

## 2.6. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ГОД В ГРУППАХ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ»

Основными задачами работы в группах являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.

Для решения поставленных задач на этапе предварительной подготовки применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; игры.

Средствами внеледовой подготовки на данном этапе служат: общеразвивающиеся упражнения (ОРУ); акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Кроме этого, необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнение на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы и приседы; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борту без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах; скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад; смена направления скольжения; смена фронта скольжения;

поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода; вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад, элементы с без опорной фазой: подскоки, перепрыгивание через препятствия, спрыгивание на лед с борта на ход вперед и назад; подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

Образовательный процесс в группах предварительной подготовки планируется как один подготовительный период длиною в год.

### **Основные задачи по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП, ХОРЕОГРАФИЯ)**

- содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов;
- развитие скоростных, двигательных-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках;
- развитие творческих способностей детей, исполнительского мастерства, музыкальности.

**Основная задача по специальной технической подготовке (СТП) - обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания.**

### **2.7. СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В ГРУППАХ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ»**

| №  | ВИДЫ ПОДГОТОВКИ                             | РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ (%)<br>(1 год) | РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ (%)<br>(2 год) |
|----|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. | Теоретическая подготовка                    | 3%                                    | 3%                                    |
| 2. | Общая физическая подготовка                 | 40%                                   | 30%                                   |
| 3. | Специальная физическая подготовка           | 18%                                   | 24%                                   |
| 4. | Хореографическая подготовка                 | 17%                                   | 20%                                   |
| 5. | Специальная техническая подготовка          | 19%                                   | 20%                                   |
| 6. | Контрольно-переводные мероприятия           | 1%                                    | 1%                                    |
| 7. | Медицинское обследование (количество в год) | 2%                                    | 2%                                    |
|    | <b>ИТОГО</b>                                | 100%                                  | 100%                                  |

**Данные приведенных выше таблиц являются примерными для тренера-преподавателя. Наполняемость групп, соблюдение соревновательного плана, результаты промежуточных и итоговых нормативов и другие факторы влияют на годовое распределение часов, поэтому каждый тренер в праве сам планировать и распределять тренировочные часы по месяцам, разделив нагрузку по своему усмотрению. Но общее количество часов учебно-тематического плана должно соответствовать программному материалу.**

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

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

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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

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

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи. 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.

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.

#### **Тема 2. История вида спорта.**

##### **Развитие фигурного катания на коньках.**

История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История фигурного катания в регионе, городе.

#### **Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Значение систематических

занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### **Тема 4. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.

Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.

#### **Тема 5. Правила поведения на ледовом корте.**

Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.

#### **Тема 6. Предупреждение спортивного травматизма.**

Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.

Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта.

#### **Тема 7. Терминология фигурного катания на коньках.**

Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.

### **3.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

#### **Примерные схемы недельных микроциклов для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 4-6 лет с элементами фигурного катания на коньках»**

Программный материал для практических занятий выбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед данным этапом.

Целью обучения этого этапа является разносторонняя двигательная подготовка и на ее основе обучение навыкам скольжения.

Основными задачами являются:

- сформировать у детей желание заниматься фигурным катанием на коньках;
- приобрести навыки скольжения на льду, освоение простейших элементов фигурного катания на коньках;
- развитие основных физических качеств;
- содействие эстетическому воспитанию занимающихся;
- формирование разнообразных двигательных умений и навыков и на их основе овладение сложно-координационными движениями, являющимися основой техники фигурного катания на коньках.

Эти задачи решаются как на занятиях по общей и специальной физической подготовке, так и на занятиях на льду.

Форма обучения зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. Основной формой организации занятий на данном этапе подготовки является тренировочное занятие. Основными методами практического разучивания разнообразных упражнений являются метод целостного упражнения и метод расчлененно-конструктивного упражнения. Основными методами проведения занятий являются групповой и игровой.

### **Построение недельного цикла подготовки и примерного модельного занятия для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 4-6 лет с элементами фигурного катания на коньках».**

В спортивно-оздоровительных группах официально соревнования не проводятся, поэтому построение тренировочного процесса носит весьма условный характер. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае. Основной объем часов (234 час.) включает общую физическую и техническую подготовку. На первом году фигуристы отдыхают 3 месяца (июнь – июль - август).

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части тренировочного занятия особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

При проведении комплексных тренировочных занятий в зале и на льду имеют те же части, однако продолжительность заключительной части в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за спортсменами. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к

занятиям фигурным катанием и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность. Для тестирования уровня подготовленности можно использовать контрольные упражнения для групп начальной подготовки соответствующего возраста.

Ниже приводится примерный вариант построения недельного цикла занятий для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 4-6 лет с элементами фигурного катания», примерная модель отдельного занятия.

Занятия проводятся 4 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 1 академический час – 45 минут.

**Примерный вариант построения занятий в недельном цикле  
подготовительного периода на этапе базовой подготовки обучающихся  
по программе «Развитие двигательных качеств у детей 4-6 лет  
с элементами фигурного катания на коньках».  
Комплексное тренировочное занятие  
(продолжительность одного занятия 45 мин (1 час))**

| Дни недели  | Содержание тренировочного занятия   | Время в мин. |
|-------------|---|--------------|
| 1           | 2   | 3            |
| понедельник | <u>Подготовительная часть в зале.</u><br>1. Упражнения на внимание<br>2. Строевые и порядковые упражнения   | 5            |
|             | <u>Основная часть.</u><br>Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены).<br>Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках, на полупальцах, на наружных и внутренних сторонах стопы, ритмичное поднятие и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.<br>Упражнения на равновесие: стоя на одной ноге – поднятие другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой ноге; то же с поворотами туловища.<br>Позы: «ласточка», «пистолетик». | 15           |
|             | <u>Заключительная часть в зале:</u><br>игра «Охотники и утки».  | 5            |
|             | <u>Основная часть:</u> на резиновой дорожке у льда.<br>Шнуровка ботинок. Стоя на дорожке в чехлах ходьба в перед и назад; «Пружинка» (полуприседания); «Поза фигуриста»; имитация «елочки» вперед и назад.<br>На льду. Ходьба на льду при помощи стула; ходьба по льду, держась за бортик; приседания на льду; ходьба по кругу; падение «рыбкой». Произвольные движения на льду.  | 15           |
|             | <u>Заключительная часть.</u><br>1. Беседа. Подведение итогов занятия и задание на дом.  | 5            |

|                 |   |    |
|-----------------|---|----|
| среда           | <u>Подготовительная часть в зале.</u><br>Построение, перестроение, повороты направо, налево, кругом.  | 10 |
|                 | <u>Основная часть.</u><br>Ходьба в колонне со сменой темпа и направления. Бег в колонне, змейкой, с переменной темпа и направления движения. Прыжок вверх и с поворотами вправо и влево. Прыжок в длину с места. Прыжок в глубину лицом вперед, спиной вперед. Прыжки через скамейку; ползание. | 10 |
|                 | <u>Заключительная часть в зале.</u><br>Упражнения на растяжение, игра «Инопланетяне».   | 5  |
|                 | <u>Основная часть.</u><br>На резиновой дорожке у льда. Ходьба по резиновой дорожке различными способами с различными положениями рук; поза фигуриста.   | 15 |
|                 | На льду. Выход на лед с помощью родителей; ходьба у бортика, держась одной рукой; поза фигуриста; присесть и вернуться в исходное положение.<br><u>Заключительная часть на льду.</u><br>Произвольные движения на коньках. Подведение итогов занятия. Задание на дом.                            | 5  |
| пятница-суббота | <u>Подготовительная часть в зале.</u><br>Построение, перестроение. Повороты направо, налево, кругом. Гимнастический шаг.  | 5  |
|                 | <u>Основная часть.</u><br>Группировка сидя, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики с пола; упражнения со скакалкой; туры в ¼, ½, 1 оборот в обе стороны; вращения на 1 ноге вправо, влево; имитация скользящих шагов (елочка) вперед и назад; ласточки, цапельки, пистолетик.         | 15 |
|                 | <u>Заключительная часть в зале.</u><br>Упражнения на растяжение. Игра «Сделай фигуру».  | 5  |
|                 | <u>Основная часть.</u><br>На льду. Ходьба по льду, держась за бортик 1 рукой. Поза фигуриста, приседания. Ходьба по кругу, остановиться и постоять на одной ноге. Падение «рыбкой». Ходьба по льду в сочетании с приседаниями.  | 15 |
|                 | <u>Заключительная часть на льду.</u><br>Произвольные движения на коньках по площадке. Подведение итогов занятия. Задание на дом.  | 5  |

### **Примерная модель тренировочного занятия**

#### **в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки.**

##### Подготовительная часть. (5 минут):

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

##### Основная часть (30 минут). (В зале - 15 минут):

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

##### (На резиновой дорожке у льда - 5 минут):

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

##### (На льду – 10 минут):

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

Заключительная часть (10 минут):

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

## IV. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

### 4.1. ВВЕДЕНИЕ

Современный уровень спортивных достижений предъявляет исключительно высокие требования к организму занимающихся. Общепринято, что рациональная физическая тренировка, типичная для фигурного катания на коньках, позволяет быстро и эффективно достичь многих признаков здоровья. Эффект занятий значительно повышается, если они сочетаются с правильным питанием, режимом дня, приемами психорегуляции, использованием гигиенических оздоравливающих мероприятий и врачебно-педагогическим контролем. Все эти моменты в той или иной степени должны быть отражены и на тренировочных занятиях спортивно-оздоровительного этапа.

### 4.2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

При приеме в спортивно-оздоровительные группы следует руководствоваться желанием ребенка освоить первичные навыки фигурного катания на коньках.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- бег 20 м: проводится с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

- Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

- Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

- Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.

- Подъем туловища (кол-во раз в мин.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

### 4.3. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

В начале и в конце года все обучающиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 4-6 лет с элементами фигурного катания на коньках» является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

## V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| №  | Темы                              | Формы занятий          | Приемы и методы организации тренировочного процесса   | Техническое оснащение занятий  | Дидактический и методический материал   |
|----|-----------------------------------|------------------------|---|--|---|
| 1. | Теоретическая подготовка          | Беседа.<br>Конкурс.    | Объяснительно-иллюстрационный метод.<br>Просмотр видеозаписей соревнований, показательных выступлений | 1. Скакалки – 20 шт.<br>2. Гимнастические коврики – 15 шт.<br>3. Коньки фигурные – 10 пар<br>4. Стойки – 10 шт.<br>5. Фишки – 15 шт  | -Щербак А., Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении, М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2002.   |
| 2. | Общая физическая подготовка       | Тренировочное занятие. | Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения.<br>Репродуктивный метод обучения.                | 6. Секундомеры – 2 шт.<br>7. Свистки – 4 шт.<br>8. Ленты гимнастические – 5 шт.<br>9. Судейские папки с оценками – 7 шт.<br>10. Прибор Абалакова – 1 шт.<br>11. Термометр – 1 шт.<br>12. Магнитофон – 1 шт.<br>13. Видеоманитофон – 1 шт.<br>14. Видеоплеер – 1 шт.<br>15. Видеокамера – 1 шт.<br>16. Ноутбук – 1 шт.<br>17. Елка новогодняя – 1 шт.<br>18. Кулер – 1 шт.<br>19. Музыкальный центр – 1 шт. | -Щербак А., Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении, М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2002.<br>-Исакова А.В., Васильева Н.В., 300 упражнений с мячом, Омск, БОУДПО ИРООО, 2009.   |
| 3. | Специальная физическая подготовка | Тренировочное занятие. | Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения.<br>Репродуктивный метод обучения.                |  | -Бутин И., Викулов А., Развитие физических способностей детей, М.: Владос пресс, 2003.<br>-Кириллова Ю., Физкультурные упражнения и подвижные игры, С.-Петербург: Детство - пресс, 2005.<br>-Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П., Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Изд-во Учитель, Волгоград, 2008. |

|    |                                     |   |  |  |   |
|----|-------------------------------------|---|--|--|---|
| 4. | Техническая подготовка              | Тренировочное занятие.<br>Контрольные и официальные соревнования. | Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения.<br>Метод стандартно-повторительного упражнения. |  | - Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках. М.,Терра-спорт.2000. |
| 5. | Хореографическая подготовка         | Тренировочное занятие.  | Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения.<br>Репродуктивный метод обучения.               |  |   |
| 6. | Итоговая и промежуточная аттестация | Зачет.<br>Тестирование.   | Инструктаж.<br>Повторение и закрепление знаний, умений и навыков.                                    |  | -протоколы контрольных и контрольно-переводных нормативов.                                |

## VI. ЛИТЕРАТУРА

1. Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. - М.: 1994.
2. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников. Методические рекомендации. Челябинск, 1989.
3. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию. - Методическое письмо, М.: ВНИИФЕ, 1969.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
5. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. - Автореф. канд. дисс. Омск: 1984.
6. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами - М.: 1994.
7. Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. - Минск: 1986.
8. Ляссотович С.И. Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции. - Омск: 1989.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991 .
10. Медведева И.М. Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании Автореферат канд. дисс. - Киев: 1985.
11. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореферат канд. дисс. - М.: 2004. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004.
12. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. - Методические рекомендации, М.: 1983.
13. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. - Малаховка: МОГИФК, 1989.

## СОДЕРЖАНИЕ

|      |  |    |
|------|--|----|
| I.   | Пояснительная записка.....   | 2  |
| 1.1. | Задачи для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 4-6 лет с элементами фигурного катания на коньках».....                            | 3  |
| 1.2. | Условия работы программы.....  | -  |
| 1.3. | Формы организации занятий.....   | -  |
| 1.4. | Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.....   | 4  |
| 1.5. | Наполняемость групп и режим тренировочной работы.....  | -  |
| 1.6. | Ожидаемые результаты и способы их проверки.....  | -  |
| 1.7. | Контрольные нормативы по ОФП для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 4-6 лет с элементами фигурного катания на коньках».....      | 5  |
| II.  | Учебно - тематический план.....  | 6  |
| 2.1. | Примерный годовой тематический план распределение учебных часов по разделам подготовки .....   | -  |
| 2.2. | Примерный годовой тематический план распределение учебных часов на теоретические занятия.....  | -  |
| 2.3. | Примерный план-график распределения учебных часов (1 год, 4 часа в неделю).....  | -  |
| 2.4. | Примерный план-график распределения учебных часов (2 год, 4 часа в неделю).....  | 7  |
| 2.5. | Организационно-воспитательные мероприятия.....   | -  |
| 2.6. | Распределение учебных часов на год в группах, обучающихся по программ «Развитие двигательных качеств у детей 4-6 лет с элементами фигурного катания на коньках»..... | 9  |
| 2.7. | Соотношение видов подготовки в группах по программе «Развитие двигательных качеств у детей 4-6 лет с элементами фигурного катания на коньках».....                   | 10 |
| III. | Содержание программы.....  | 12 |
| 3.1. | Учебный материал по теоретической подготовке.....  | -  |
| 3.2. | Программный материал по практической подготовке.....   | 13 |
| IV.  | Педагогический и врачебный контроль.....   | 18 |
| 4.1. | Введение.....  | -  |
| 4.2. | Педагогический контроль.....   | -  |
| 4.3. | Врачебный контроль.....  | -  |
| V.   | Методическое обеспечение программы .....   | 19 |
| VI.  | Литература.....  | 21 |

