

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

УТВЕРЖДЕНА
приказом и.о. директора
МАУ ДО «ДЮСШ «Контакт»
от 10.11.2015 № 115
_____ С.В. Обухов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ ДЛЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП»**

Возраст обучающихся:
6 лет и весь период обучения
Срок реализации: 1 год
Авторы: Никулина Татьяна Каземировна
тренер-преподаватель;
Куженова Ольга Александровна
инструктор-методист

ОДОБРЕНА
решением Педагогического совета
протокол от 01.09.2015 № 1

**г. Новый Уренгой
2015 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 общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности является дополнительной образовательной программой по развитию двигательных качеств у детей 6 лет и весь период обучения 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», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 № 325).

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 общеразвивающая программа «Фигурное катание на коньках для спортивно-оздоровительных групп» рассчитана на обучающихся дошкольного возраста и школьного возраста, срок реализации 1 год.

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 общеразвивающей программы состоит в том, что для развития двигательных качеств у детей 6 лет и весь период обучения 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 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП»

Задачи:

- Укрепления 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.

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 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ 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 общеразвивающая программа «Фигурное катание на коньках для спортивно-оздоровительных групп» рассчитана на 1 год 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	6 лет и весь период	15	6	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 «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ ДЛЯ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП»

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

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

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

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	1 год
1.	Теоретическая подготовка	14
2.	Общая физическая подготовка	106
3.	Специальная физическая подготовка	38
4.	Хореографическая подготовка	38
5.	Специальная техническая подготовка	26
6.	Контрольно-переводные мероприятия	6
7.	Медицинское обследование (количество в год)	6
ИТОГО:		234

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

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

2.3. Примерный план-график распределения учебных часов (1 год обучения - 6 часов в неделю)

№	Наименование разделов											Итого:
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май		
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	-	-	3	2	2	2	14	
2.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	10	12	12	12	12	106	
3.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	6	4	4	4	38	

4.	Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	6	4	4	4	38
5.	Специальная техническая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	26
6.	Контрольно-переводные мероприятия	-	-	-	3	-	-	-	-	3	6
7.	Медицинское обследование (количество в год)	2	-	-	-	-	2	-	-	2	6
ИТОГО:		27	25	25	26	20	32	25	25	30	234

2.4. 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).

2.4.1. 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.

2.5. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ГОД В ГРУППАХ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ ДЛЯ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП»

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.

2.6. СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В ГРУППАХ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП»

№	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ (%) (1 год)
1.	Теоретическая подготовка	3%
2.	Общая физическая подготовка	40%
3.	Специальная физическая подготовка	18%
4.	Хореографическая подготовка	17%
5.	Специальная техническая подготовка	19%
6.	Контрольно-переводные мероприятия	1%
7.	Медицинское обследование (количество в год)	2%
	ИТОГО	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.

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 «Фигурное катание на коньках для спортивно-оздоровительных групп»

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 «Фигурное катание на коньках для спортивно-оздоровительных групп», 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
«Фигурное катание на коньках для спортивно-оздоровительных групп».
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> 1. Упражнения на внимание 2. Строевые и порядковые упражнения	5
	<u>Основная часть.</u> Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены). 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. Упражнения на равновесие: стоя на одной ноге – поднятие другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой ноге; то же с поворотами туловища. Позы: «ласточка», «пистолетик».	15
	<u>Заключительная часть в зале:</u> игра «Охотники и утки».	5
	<u>Основная часть:</u> на резиновой дорожке у льда. Шнуровка ботинок. Стоя на дорожке в чехлах ходьба в перед и назад; «Пружинка» (полуприседания); «Поза фигуриста»; имитация «елочки» вперед и назад. 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> 1. Беседа. Подведение итогов занятия и задание на дом.	5

среда	<u>Подготовительная часть в зале.</u> Построение, перестроение, повороты направо, налево, кругом.	10
	<u>Основная часть.</u> 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> Упражнения на растяжение, игра «Инопланетяне».	5
	<u>Основная часть.</u> 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. <u>Заключительная часть на льду.</u> Произвольные движения на коньках. Подведение итогов занятия. Задание на дом.	5
пятница-суббота	<u>Подготовительная часть в зале.</u> Построение, перестроение. Повороты направо, налево, кругом. Гимнастический шаг.	5
	<u>Основная часть.</u> 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> Упражнения на растяжение. Игра «Сделай фигуру».	5
	<u>Основная часть.</u> 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> 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 «Фигурное катание на коньках для спортивно-оздоровительных групп» 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. Конкурс.	Объяснительно-иллюстрационный метод. Просмотр видеозаписей соревнований, показательных выступлений	1. Скакалки – 20 шт. 2. Гимнастические коврики – 15 шт. 3. Коньки фигурные – 10 пар 4. Стойки – 10 шт. 5. Фишки – 15 шт 6. Секундомеры – 2 шт. 7. Свистки – 4 шт. 8. Ленты гимнастические – 5 шт. 9. Судейские папки с оценками – 7 шт. 10. Прибор Абалакова – 1 шт. 11. Термометр – 1 шт. 12. Магнитофон – 1 шт. 13. Видеоманитофон – 1 шт. 14. Видеоплеер – 1 шт. 15. Видеокамера – 1 шт. 16. Ноутбук – 1 шт. 17. Елка новогодняя – 1 шт. 18. Кулер – 1 шт. 19. Музыкальный центр – 1 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. Репродуктивный метод обучения.		-Щербак А., Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении, М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2002. -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. Репродуктивный метод обучения.		-Бутин И., Викулов А., Развитие физических способностей детей, М.: Владос пресс, 2003. -Кириллова Ю., Физкультурные упражнения и подвижные игры, С.-Петербург: Детство - пресс, 2005. -Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П., Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Изд-во Учитель, Волгоград, 2008.

4.	Техническая подготовка	Тренировочное занятие. Контрольные и официальные соревнования.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. 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. Репродуктивный метод обучения.		
6.	Итоговая и промежуточная аттестация	Зачет. Тестирование.	Инструктаж. 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 «Фигурное катание на коньках для спортивно-оздоровительных групп».....	3
1.2.	Условия работы программы.....	-
1.3.	Формы организации занятий.....	-
1.4.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей 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 «Фигурное катание для спортивно-оздоровительных групп»	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.	7
2.5.	Организационно-воспитательные мероприятия.....	-
2.6.	Распределение учебных часов на год в группах, обучающихся по программ «Фигурное катание на коньках для спортивно-оздоровительных групп»	9
2.7.	Соотношение видов подготовки в группах по программе «Фигурное катания на коньках для спортивно-оздоровительных групп».....	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

