

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
В Г.ГОРОДЕЦ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 24.08 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в
г. Городец Нижегородской области
А.М. Аверин
«24» 08 2023 г.
Приказ № 129



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фигурное катание на коньках»
(ознакомительный уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 4-6 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов в год: 138, режим 3ч/н

Программу составили:
тренер – преподаватель
Молькова Татьяна Николаевна
инструктор-методист
Лопатина Ольга Леонидовна

г. Городец, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**.

Уровень программы – **стартовый (ознакомительный)**.

Фигурное катание на коньках относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов – шагов, спиралей, вращений и прыжков. Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, обучающегося фигурным катанием, – быстрота реакции и совершенная координация.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий подготовки с освоением техники фигурного катания на коньках в игровых формах.

Фигурное катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности обучающихся.

Нормативно-правовой основой для разработки дополнительной общеразвивающей программы «Фигурное катание на коньках» являются:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2. Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022г. № 629.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (раздел 6) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

6. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”.

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р;

8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования,

основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 26.05.2021г.

12. Устав ГАОУ ДО НО СШ «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г.Городец Нижегородской области».

Новизна программы. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах, формах и методах обучения, контроля и управления образовательным процессом, и имеющихся в наличии средств обучения

Актуальность программы заключается в необходимости проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, уровня физического развития, желающих заниматься фигурным катанием на коньках, но не зачисленных на обучение по дополнительным программам.

Приоритетными направлениями являются воспитательная и спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники фигурного катания на коньках, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям фигурным катанием на коньках.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Целью программы является вовлечение детей к занятиям фигурного катания на коньках, развитие физических качеств, формирование у спортсменов потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании. Отбор перспективных спортсменов в группы начального этапа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Задачи программы:

обучающие:

- формирование разнообразных двигательных умений и навыков;
- обучение навыкам скольжения на льду, простейшим элементам фигурного катания на коньках;
- ознакомление с основами гигиены и самоконтроля;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.

Развивающие:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- развитие основных двигательных способностей и физических качеств.

Воспитательные:

- содействие эстетическому воспитанию занимающихся;
- воспитывать нравственные качества;
- формирование стойкого интереса к занятиям и желания заниматься фигурным катанием на коньках.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование учебно-тренировочного процесса.

Отличительной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами фигурного катания на коньках. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Возраст обучающихся: 4-6 лет.

Возрастные особенности обучающихся.

Ребёнок 3–4-х лет очень зависим от родителей, поэтому их присутствие может, как помогать, так и отвлекать. Плохо контактирует со сверстниками. Внимание рассеянное, он часто отвлекается.

На первом занятии дети этого возраста часто плачут, пока не привыкнут к инструктору, поэтому не рекомендуется частая смена тренера. Для них характерна низкая готовность к регулярным занятиям — они быстро теряют интерес, особенно если поймут, что это обязательное занятие. Могут наотрез отказаться от занятия, что обусловлено «кризисом 3-х лет». Если уговоры и влияние родителей не помогают, то лучше раньше закончить занятие. Для детей 3–4-х лет объяснение не играет ведущей роли — слова для них как ярлыки для предметов, сущность которых они ещё не понимают. Поведение на занятии сильно зависит от их настроения, и зачастую тренеру требуется определённое усилие, чтобы его изменить.

Физические особенности развития:

Детям 3–4-х лет трудно сохранять среднюю и переднюю стойку из-за низкого развития силовых качеств. Также им свойственна слабая координация и быстрая утомляемость от занятий, поэтому не стоит ждать идеального технического выполнения элементов.

5–6 лет — средний и старший дошкольный возраст.

Важный этап психологического развития ребёнка данного возраста: 5–6 лет — это возраст «почемучек»: дети задают очень много вопросов, на которые нужно терпеливо и желательно обоснованно отвечать, так как на базе этих ответов они формируют своё представление об устройстве мира и используют их как основу для своих высказываний, например, активно употребляют в своей речи «взрослые выражения». Для этого возраста также характерно проявление упрямства, что чаще всего является защитной реакцией на чрезмерную опеку и авторитарность родителей, попыткой защитить свою самостоятельность, независимость, своё право на собственную жизнь. Напрямую подавлять упрямство не нужно — ребёнок многие вещи воспринимает буквально, поэтому рекомендуется тактично использовать маленькие хитрости для изменения его мнения.

Дети 5–6 лет очень любят игры с сюжетом и конкретными ролями (в пиратов, в водителя автомобиля и т. д.). В это время начинают формироваться отношения «лидерство / подчинение», поэтому тренер должен быть активным и самостоятельным. Детям уже легче контактировать с окружающими людьми, они свободно общаются с тренером и другими детьми. Также вырастает концентрация внимания, но они по-прежнему легко отвлекаются.

В этом возрасте дети воспринимают ситуацию только со своей точки зрения, они не способны посмотреть на мир глазами другого человека и уловить связь между предметами. В общении вычлениают из целого отдельные детали, но не могут их связать друг с другом и с целым; не способны установить связь между разными деталями ситуации, путают причины и следствия.

Дети 5-6 лет более скоординированы и выносливы в отличие от детей 3-4 лет. Они уже спокойно могут выдерживать занятие длительностью 1-2 часа при наличии перерывов.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы реализации программы.

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях фигурным катанием на коньках.

Форма обучения по программе – очная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- групповая.

Типы занятий по программе:

- теоретический;
- практический;
- контрольно-тестовый;
- игровой;
- соревновательный.

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочное занятие;
- мастер-класс;
- соревнование.

Обучение по программе проводится в форме тренировочных занятий продолжительностью 1 академический час 3 раза в неделю. Недельная нагрузка составляет 3 академических часов. 1 час = 45 минутам, из них: 5 минут – организационный момент, 20-25 минут – образовательная деятельность, 5-10 минут динамическая пауза, 10 минут- рефлексия и подведение итогов.

Всего: 138 часов, 46 учебных недель.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию в период не ранее 8-00 часов и не позднее 20-00 часов

Продолжительность тренировочного года составляет 46 недель.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты.

Будут **знать:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- о терминологии разучиваемых упражнений по фигурному катанию на коньках, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (фигурным катанием на коньках), том числе правилах его предупреждения;
- основы обучения двигательным действиям средствами фигурного катания на коньках,
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий фигурным катанием на коньках);
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования по фигурному катанию,
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях фигурным катанием на коньках.

Будут уметь:

- характеризовать: основы проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей и оздоровительной направленности;
- определять: уровни двигательной подготовленности при занятиях фигурным катанием на коньках;
- эффективность занятий физическими упражнениями, физическое состояние организма во время занятий фигурным катанием на коньках;
- дозировку физической нагрузки физических упражнений во время занятий фигурным катанием на коньках

Формы подведения итогов:

- промежуточная аттестация – проводится в конце полугодия;
- итоговая аттестация – проводится в конце обучения.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочных занятий или соревновательной деятельности.

Оценка двигательных умений и навыков происходит в ходе тренировочных занятий.

Выявление уровня освоения обучающимися упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей и специальной физической подготовке.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Календарно-тематическое планирование, расписание занятий
1 год	1 сентября	20 июля	46 недель	138	138	3 раза в неделю по 1 часу	Согласно Локальному акту Учреждения календарно-тематическое планирование

							находится в Рабочей программе педагога Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г.Городец Нижегородской области».
--	--	--	--	--	--	--	---

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Беседа
1.1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1	-	
1.2	История развития фигурного катания на коньках	1	1	-	
1.3	Гигиена, режим, закаливание, питание спортсмена, здоровый образ жизни	1	1	-	
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	
1.5	Техника фигурного катания, терминология элементов в фигурном катании	1	1	-	
1.6	Значение общей физической и специальной физической подготовки.	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка	42	-	42	Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение
2.1	Строевые упражнения	6	-	6	
2.2	Упражнения для развития общей силы и выносливости	8	-	8	
2.3	Гимнастические упражнения	8	-	8	
2.4	Акробатические упражнения	8	-	8	
2.5	Легкоатлетические упражнения	8	-	8	
2.6	Подвижные игры	4	-	4	
3.	Специальная физическая подготовка	25	-	25	Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение
3.1	Развитие координации	5	-	5	
3.2	Развитие силы	5	-	5	
3.3	Развитие гибкости	5	-	5	
3.4	Развитие быстроты	5	-	5	
3.5	Развитие выносливости	5	-	5	
4.	Технико-тактическая подготовка	51	4	47	Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение
4.1	Имитационные упражнения для овладения базовыми двигательными действиями на полу	12	1	11	
4.2	Упражнения на льду	18	1	17	
4.3	Хореографическая подготовка	21	2	19	
5.	Психологическая подготовка	6	2	4	

5.1	Обучение самоуправлению на занятиях	2	1	1	
5.2	Психологический настрой к началу соревнований или спортивно-оздоровительных мероприятий	4	1	3	
6	Соревновательная подготовка	6	2	4	Практические задания, наблюдение
6.1	Подготовка к соревнованиям различного уровня	6	2	4	
7.	Итоговое занятие	2	1	1	Контрольно-тестовые упражнения
	ИТОГО:	138	15	123	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка (6 часов).

Тема 1.1 Вводное занятие. Правила техники безопасности (1 час).

Теория (1 час): Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с программой.. Правила внутреннего распорядка учреждения.

Тема 1.2 История развития фигурного катания на коньках (1 час).

Теория (1 час). История при возникновения и развития фигурного катания на коньках в мире и в России. Выдающиеся отечественные и мировые спортсмены.

Тема 1.3 Гигиена, режим, закаливание, питание спортсмена, здоровый образ жизни (1 час).

Теория (1 час). Общие гигиенические требования к занимающимся фигурным катанием.

Тема 1.4 Врачебный контроль и самоконтроль (1 час).

Теория (1 час). Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Тема 1.5 Техника фигурного катания, терминология элементов в фигурном катании. (1 час).

Теория (1 час). Планирование спортивного занятия. Построение тренировки.

Тема 1.6 Значение общей физической и специальной физической подготовки (1 час).

Теория (1 час). Методика составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий общей физической подготовкой.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (42 часа)

Тема 2.1 Строевые упражнения (6 часов)

Практика (6 часов). Строевые упражнения. Перестроения. Предварительная исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте, в движении. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Тема 2.2 Упражнения для развития общей силы и выносливости. (8 часов)

Практика (8 часов) Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, махи, выпады, приседы, круговые движения). Упражнения для развития общей силы и выносливости (динамические и статические на все группы мышц).

Тема 2.3 Гимнастические упражнения (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения с гимнастическими палками, скакалкой, обручем, упражнения на снарядах; гимнастическая скамья, гимнастическая стенка, перекладина и т.д.)

Тема 2.4 Акробатические упражнения. (8 часов)

Практика. (8 часов) Перекаты, кувырки, стойки, «мосты», «шпагаты».

Тема 2.5 Легкоатлетические упражнения (8 часов)

Практика. (8 часов) Челночный бег, эстафетный бег, бег с препятствиями, кросс, прыжки в длину и вверх, прыжки «лягушкой» вперед и назад).

Тема 2.6 Подвижные игры. (4 часа)

Практика (4 часа) «День и ночь», «Невод», «Лиса в курятнике», «Третий лишний» и т.д., комбинированные эстафеты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (25 часов)

Тема 3.1 Развитие координации (5 часов)

Практика. (5 часов) Разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед.

Тема 3.2 Развитие силы. (5 часов).

Практика (5 часов). Прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с возвышения, в глубину с последующим отскоком).

Тема 3.3. Развитие гибкости (5 часов)

Практика. (5 часов) Маховые движения с полной амплитудой, скакалка из седа. Стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ног на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз.

Тема 3.4 Развитие быстроты. (5 часов)

Практика. (5 часов) Игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений.

Тема 3.5 Развитие выносливости. (5 часов)

Практика. (5 часов) Бег в равномерном темпе.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (51 час)

Тема 4.1 Имитационные упражнения для овладения базовыми действиями на полу. (12 часов)

Теория. (1 час) Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.

Практика. (11 часов) Имитация скольжения вперед, назад, поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитация перебежки на месте в движении; ласточка, пистолетик, спираль, бег со сменой направления и фронта движения.

Тема 4.2 Упражнения на льду. (18 часов)

Теория (1 час) Сформировать первоначальное представление о технике катания на коньках и необходимые умения.

Практика. (17 часов). Основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы и приседы, ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и 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.

Тема 4.3 Хореографическая подготовка. (21 час)

Теория. (2 часа) Подбор и прослушивание музыки, определение ритма, такта.

Практика. (19 часов) Элементы ритмики и музыкальной грамоты (характер, темп, длительность музыки, ритмический рисунок, акцент, музыкальный размер, особенности танцевальных жанров). Подготовительные упражнения (различные виды бега и шагов с различным положением рук). Вспомогательные упражнения на полу (напряжение и расслабление мышц, для улучшения осанки, выворотности ног, подводящие к экзерсису.

Классический экзерсис (позиции руки ног, плие, батманы и т.д.), танцевальные па и этюды (элементы народных и современных танцев).

Раздел 5. Психологическая подготовка. (6 часов)

Тема 5.1 Обучение самоуправлению на занятиях (2 часа)

Теория (1 час) Обучение самоуправлению на занятиях и спортивно-оздоровительных мероприятиях: анализ эмоционального состояния.

Практика. (1 час) Моделирование условий конкретных соревнований, спортивно-оздоровительных мероприятий.

Тема 5.2 Психологический настрой к началу соревнований или спортивно-оздоровительных мероприятий. (4 часа)

Теория (1 час) Изучение приемов саморегуляции.

Практика (3 часа) Упражнения для: регуляция дыхания, расслабление мышц, продолжительность и интенсивность разминки, отвлечение и переключение внимания, саморегуляция психического состояния.

Раздел 6. Соревновательная подготовка (6 часов)

Тема 5.1 Подготовка к соревнованиям различного уровня (6 часов)

Теория (2 часа) Календарь соревнований по фигурному катанию на коньках. Правила подачи заявки на соревнования.

Практика (4 часов) Участие в соревнованиях внутри учебной группы, в школьных, муниципальных и др. согласно подготовке и календарному плану соревнований.

Раздел 6. Итоговое занятие (2 часа)

Теория (1 час). Условия проведения контрольно-тестовых упражнений.

Практика (1 час) Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений. Важным, перед первым выходом на лёд, является обучение детей умению правильно падать вперёд и назад, с использованием гимнастических матов. Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжению, овладению равновесием. С первых шагов необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать попыток заменить качественное построение учебно-тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п. Основным различием в планировании подготовки в спортивно-оздоровительных группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

Основными методами обучения на данном этапе являются групповой и поточный. Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного - конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны

Самостоятельная работа

В фигурном катании на коньках, как индивидуальном виде спорта, одним из важнейшим компонентом учебно-тренировочного процесса является ведение спортивного дневника, в который заносятся результаты тренировок, соревнований, состояния здоровья. Опираясь на скопленные объективные данные, можно анализировать данные, сравнивать с прогрессом спортсмена или с неудачами, анализировать просчеты, искать пути к успеху. Самостоятельная работа контролируется тренером-преподавателем, и заключается в ведении спортивного дневника, в выполнении индивидуального задания, с последующим контролем тренера-преподавателя. Посещение спортивных мероприятий, инструкторская, судейская практика, конкурсы рисунков, творческих работ, рефераты по темам, предложенным тренером-преподавателем либо обучающимся.

Воспитательная работа

Воспитательная работа с обучающимися отделения фигурного катания на коньках тесным образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неотделима также связь с родителями спортсменов, с учебными заведениями.

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

В качестве средств и форм воспитательной работы с юными фигуристами 4-7 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, выставки;
- 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.

В деятельности тренера-преподавателя необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного

спортсмена. Тренер-преподавателям, используя различные по форме и содержанию требований к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию и особенности характера спортсмена.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Комплексы контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности спортсменов

Для определения уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующие упражнения, которые представлены в таблице 6.

Контрольные нормативы по общей физической подготовленности

№ пп	Наименование упражнения	Единица измерения	Норматив (количество раз)
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с	количество раз	3
2.	Прыжок в длину с места	см	35
3.	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	количество раз	6
4.	Челночный бег 3 x 10 м	секунды	15
5.	Наклон из положения стоя на полу	см	+3
6.	Равновесие «цапелька»	секунды	10

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (кол-во раз): тестирование проводится в спортивном зале (или зале хореография). Спортсмен принимает исходное положение в упоре лежа. По команде «старт» начинается отсчет времени. Спортсмен осуществляет полное разгибание рук в локтях, после чего снова принимает исходное положение. Подсчитывается количество разгибаний за 60 с;

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

- подъем туловища из положения лежа на спине за 60 с (кол-во раз): тестирование выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. участник выполняет максимальное количество поднимании туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища;

- челночный бег 2x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м. 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;

- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При наклоне, ребенок должен положить ладошки на пол;

- статическое положение, при котором занимающийся стоит на одной ноге. Фиксация равновесия не менее 5 секунд. равновесие «цапелька» – стойка на левой или правой ноге, поднять одну ногу, согнутую в колене, удержать равновесие.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации Программы используются следующие объекты инфраструктуры учреждения:

- ледовая арена для фигурного катания на коньках;
- хореографический зал;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт.

Проведение физкультурных мероприятий осуществляется за счет средств учреждения в соответствии с Планом физкультурных мероприятий на спортивно-оздоровительном этапе отделений по видам спорта учреждения.

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся должны быть одеты в костюм спортивный тренировочный для фигурного катания на коньках, перчатки, повязка на голову, ботинки для фигурного катания на коньках, лезвия для фигурного катания на коньках. Для защиты наколенники, налокотники, шорты защитные по необходимости.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программу реализует тренер-преподаватель, уровень квалификации которого соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

1. Допускается привлечение специалистов учреждения, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н.

Список литературы

1. Фигурное катание на коньках. Учебник для институтов физкультуры. под общей редакцией А.Н. Мишина.-.:
2. Физкультура и спорт, 1985.- 271с, ил.
3. Образовательная программа ГОБУ «Физтех-лицей им. П.Л. Капицы» для ступени начального общего образования.
4. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2009.
5. Гришин В.Г. Малые олимпийские игры. – М.: Просвещение, 1989 г.)
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. –М.: Вако, 2004.
7. Кенеман А.В. Детские подвижные игры. – М.: Просвещение, 1989 г.)
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М.: Вако, 2004.
9. Лопатина А., Скребцова М. Сказочный справочник здоровья. - М.: Амрита Русь, 2005.
10. Симкина П.Л. Азбука здоровья. – М.: Амрита Русь, 2006.
11. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. – М.: Просвещение, 2004

Адреса порталов и сайтов в помощь тренеру-преподавателю

1. <http://spo.1september.ru/urok/>
2. <http://eidos.ru/olymp/sports/> Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады
3. <http://www.fismag.ru/> Журнал "Физкультура и спорт"
4. <http://www.olimpizm.ru/> Олимпийская энциклопедия
5. <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic> Большая олимпийская энциклопедия.

Промежуточная аттестация за 1 полугодие

Спортивное объединения « _____ »

(оценивается от 0 до 10 баллов)

№ п/п	Ф.О. учащегося	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с	Челночный бег 3 x 10 м	Наклон из положения стоя на полу	Прыжок в длину с места	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	Равновесие «цапелька»	Итог

Тренер-преподаватель _____

Инструктор - методист _____

Итоговая аттестация

Спортивное объединение « _____ »

(оценивается от 0 до 10 баллов)

№ п/п	Ф.О. учащегося	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с	Челночный бег 3х10 м	Наклон из положения стоя на полу	Прыжок в длину с места	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	Равновесие «цапелька»	Итог

Тренер-преподаватель _____

Инструктор - методист _____

**Система критериев оценки сформированности качеств знаний обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе
«Фигурное катание на коньках»**

Уровни	Шкала оценок	К р и т е р и и		
		Образовательный аспект	Воспитательный аспект	Развивающий аспект
		Показатели		
Творческий	5 - 6	Полностью владеет программным материалом по фигурному катанию на коньках. Сформированы умения самостоятельно применять полученные знания техники баскетбола в практической деятельности на тренировках.	Сформировано осознание социальной значимости полученных знаний по фигурному катанию на коньках. Творческое отношение к тренировкам, творческая познавательная активность, самостоятельность, дает оценку выполненным заданиям, своей деятельности. Высокий мотивационный уровень к результативности своей деятельности, стремится улучшить свои спортивные результаты.	Преобладает творческое мышление (быстро ориентируется в новой ситуации, легко применяет полученные знания на практике, вносит свои коррективы). Проявляет высокие свойства внимания. Сформированы умения организовывать свою деятельность, совершенствовать мастерство, ориентироваться в спортивной терминологии. Сформированы умения и навыки самообразовательной деятельности. Наблюдается стремление к творческой самореализации через самопознание и самооценку.
Конструктивный	3 - 4	Владеет программным материалом по фигурному катанию на коньках: недостаточно точно отработаны основные умения и навыки. Прочное усвоение алгоритмов скольжения, прыжков позволяет самостоятельно использовать полученные знания и умения в практической деятельности.	Достаточно полное понимание социальной значимости получаемых знаний. Устойчивый интерес к фигурному катанию и эпизодический интерес к процессу учебно - познавательной деятельности. Интерпретирующая познавательная активность (нуждается в истолковании, разъяснении смысла, значения),	При осуществлении мыслительных действий нуждается в некоторой вербальной и двигательной помощи педагога (подсказки, напоминания, показа). Способность организовывать свою деятельность, совершенствовать приобретённые умения и навыки на льду. Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно.

			частично - поисковая познавательная самостоятельность. Ответственность за результативность своей деятельности достаточная	
Репродуктивный	0-2	Программным материалом владеет в недостаточной степени. Повторяет упражнения за тренером, но ещё не сформированы основные навыки индивидуальной работы. Недостаточно сформированы основные учебные умения.	Социальная значимость получаемых знаний и умений чаще всего не осознается. Познавательный интерес на уровне любопытства, проб своих возможностей, желания общения со сверстниками, побуждение к участию в деятельности посредством контроля со стороны, внешними стимулами. Познавательная активность воспроизводящая, познавательная самостоятельность не развита, критический подход к изучаемому материалу не наблюдается. Ответственность за результативность своей деятельности не сформирована	Репродуктивное мышление (выполнение заданий по образцу, после объяснения, получения инструкций). Формирование новых знаний на уровне восприятия. Свойства внимания проявляет в малой степени Преобладает механическая память. В основном не сформированы умения организовывать свою деятельность: четко выполнять конкретные задания тренера-преподавателя, отрабатывать умения и навыки поведения на льду.