Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Калининграда
спортивная школа по хоккею

Рассмотрено на
Педагогическом совете
Протокол № 4
От «31» августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО СШ
по хоккею
_____ В.И. Федорова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D29CCA6979AFE748EE05AD61680A68F7
Владелец: Федорова Вероника Игоревна
Действителен: с 09.03.2023 до 01.06.2024

Разработчики:

Федорова В. И. – директор МАУ ДО СШ по хоккею

Фралова А.В. – тренер-преподаватель МАУ ДО СШ по хоккею (отделение фигурного катания)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»

Срок реализации Программы: 3 года
Возраст обучающихся: 5-17 лет.

г. Калининград

2023 год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по фигурному катанию на коньках……3
   1.1. Пояснительная записка…….....3
   1.2. Цель и задачи программы…….....6
   1.3. Содержание программы ……...6
   1.4. Планируемые результаты.....14
2. Комплекс организационно-педагогических условий……15
   2.1. Календарный учебный график…….…....15
   2.2. Условия реализации программы…….. 12
   2.3. План воспитательной работы…….20
   2.4. Формы аттестации……..…….21
   2.5. Оценочные материалы ……...……22
   2.6. Методические материалы……...25
   2.7. Список литературы……..27

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 (в действующей редакции), Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (в действующей редакции), Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»» от 30.04.2021г. № 127-ФЗ, приказ Министерства просвещения Российской Федерации №629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а также утверждёнными положениями учреждения.

Направленность образования – Программа ориентирована на получения обучающимися теоретических и практических знаний из области физической культуры и спорта посредством овладения навыками элементов фигурного катания на коньках, выполнения разрядных требований (нормы «Юный фигурист»).

Направленность программы – физкультурно-спортивная; форма организации занятий – групповая.

Уровень образования – цикл образования считается завершенным при успешном выполнении нормативов по ОФП и СПФ по окончании изучения учебной программы.

Уровень освоения Программы – «Начальный».

Новизна программы заключается, в том, что по сравнению с аналогичными программами в данной программе расширено использование просмотров видеозаписей выполнения воспитанниками технических элементов с последующим проведением анализа техники исполнения в рамках учебно-тренировочных занятий.

Актуальность программы.

Значительный прогресс фигурного катания на коньках в последние годы во многом объясняется повышением его массовости, которая позволяет вовлекать к систематическим занятиям спортом, повышать физическую активность, изучать технические элементы фигурного катания на коньках с целью оздоровления и выбора вида спорта в последующем.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена выбором форм, средств и методов физического воспитания в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, уровнем их подготовленности, позволяющим в процессе выполнения строго-регламентированных упражнений одновременно производить видеозапись выполнения технических элементов, а также делать замечания и вносить коррективы. После проведения анализа выполнения технических элементов на теоретических занятиях ребёнок более осознанно относится к выполнению заданий на практических занятиях, учится самостоятельно оценивать уровень выполнения упражнения.

Отличительные особенности программы.

В ходе разработки программы были проанализированы материалы дополнительных общеразвивающих программ по фигурному катанию на коньках авторов Н.В. Пономаренко (г. Нижний Новгород, 2014 г.), Л.К. Коробченко, И.О. Каримова (г. Владимир, 2014 г.), В.А. Можарцева (г. Моршанск, 2015 г.) и др., отличительной особенностью данной программы, от уже существующих, является включение в теоретическую часть анализа выполнения технических элементов самими воспитанниками, что приводит к формированию у детей способности самостоятельно давать оценку собственному выполнению упражнений и при необходимости вносить коррективы.

К занятиям на этом этапе допускаются дети от 5 до 17 лет, желающие заниматься фигурным катанием и получившие по результатам комплексного специализированного обследования Медицинское заключение о допуске к занятиям фигурным катанием на коньках.

Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен быть более пяти лет. В случае, если воспитанники являются родственниками – возможно нахождение в одной группе воспитанников с разницей в возрасте более пяти лет, но одинаковых по уровню подготовленности.

Количество воспитанников в группе - определяется с учётом САН-ПиН и утверждённых положений учреждения (минимальная наполняемость группы – 10 человек, максимальная наполняемость не более 30 человек).

Объем и срок освоения программы. Данная программа рассчитана на три года подготовки, с последующим переводом воспитанников в специально сформированные группы, в случае выполнения ими требований по сдаче минимальной нормы «Юный фигурист».

Образовательный процесс каждого года обучения состоит из 276 часов (46 недель по 6 часов в неделю). Форма обучения очная (с возможностью дистанционного обучения при неблагоприятной эпидемиологической ситуации в регионе).

Формы организации деятельности воспитанников и режим занятий. Учебно-тренировочные занятия по данной программе включают в себя теоретический и практический разделы. Основная форма организации деятельности воспитанников на учебно-тренировочном занятии – групповая. Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 - 4 раза в неделю продолжительностью до 90 минут с перерывом в 10 минут между блоками. Состав группы постоянный.

В содержание занятий могут быть включены медико-биологические и восстановительные мероприятия.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы – формирование у максимального количества детей потребности в регулярных занятиях физической культурой, всестороннее развитие личности посредством овладения основными техническими элементами фигурного катания на коньках в условиях групповых форм занятий.

В рамках реализации данной программы решаются следующие ***задачи***:

- формирование у детей интереса к систематическим занятиям физической культурой;
- создание представления о системе физической культуры в Российской Федерации;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение элементарной техникой фигурного катания на коньках.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп начального уровня обучения.

№ п/п	Разделы	Количество часов
1.	**Теоретическая подготовка**	**26 часов**
1.1.	«Физическая культура и спорт в Российской Федерации»	**2**
	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	1

	Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.	1
1.2.	«Краткий обзор развития вида спорта в Российской Федерации»	**2**
	Возникновение и эволюция фигурного катания на коньках. Зарождение фигурного катания на коньках в России. Этапы развития фигурного катания на коньках. Первые чемпионаты страны по фигурному катанию.	1
	Участие отечественных фигуристов в международных соревнованиях. Достижения фигуристов соотечественников в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.	1
1.3.	«Гигиена, закаливание, режим питания»	**2**
	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий и к спортивному инвентарю.	1
	Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей.	0,5
	Режим дня и особенности питания.	0,5
1.4.	«Сведения о строении и функциях организма человека»	**3**
	Системы организма человека.	1
	Основные функции систем организма человека	1
	Мышечная система организма человека	1
1.5.	«Основы техники выполнения упражнений»	**4**
	Техника катания в фигурном катании на коньках	1
	Техника прыжков в фигурном катании на коньках	2
	Техника хореографических элементов в фигурном катании	1
1.6.	«Закаливание. Виды закаливания. Правила закаливания»	**2**
	Принципы закаливания. Методы закаливания. Физиологические механизмы и эффекты закаливания (влияние закаливания на организм и здоровье).	1

	Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний и развитии иммунитета. Как долго сохраняются результаты закаливания?	0,5
	Польза закаливания в спорте. Нетрадиционные методы закаливания.	0,5
1.7.	«Психологическая подготовка, морально-волевой облик спортсмена»	**3**
	Начальные основы психологии спорта.	2
	Проведение тестов на готовность воспитанников к индивидуальному виду спорта.	1
1.8.	«Травматизм в фигурном катании и его профилактика»	**3**
	Типы травм, их причины.	1
	Профилактика травм.	2
1.9.	«Правила соревнований»	**3**
	Стоимость основных технических элементов в фигурном катании	2
	Регламент проведения соревнований по фигурному катания	1
1.10.	«Оборудование и инвентарь»	**2**
	Ознакомление с инвентарём: требования к конькам для занятий фигурным катанием	0,5
	Требования к спортивной экипировке фигуристов.	0,5
	Спортивный инвентарь, используемый во время занятий по фигурному катанию	1
2.	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**80**
2.1.	Развитие физического качества быстрота	12
2.2.	Развитие физического качества координация	12
2.3.	Развитие физического качества гибкость	12
2.4.	Развитие физического качества сила	10
2.5.	Развитие физического качества выносливость	10
2.6.	Реализация восстановительных мероприятий	10
2.7.	Комплексное развитие физических качеств	14

3.	**Специальная физическая подготовка (СФП) –** (может быть вне ледовой и ледовой)	**28**
3.1.	Развитие специального физического качества специальная гибкость	5
3.2.	Развитие специального физического качества прыгучесть	4
3.3.	Развитие специального физического качества прыжковая ловкость	4
3.4.	Развитие специального физического качества акробатическая ловкость	4
3.5.	Развитие специального физического качества взрывная сила	4
3.6.	Развитие специального физического качества скорость реакции	3
3.7.	Комплексное развитие специальных физических качеств	4
4.	**Техническая подготовка**	**96**
4.1.	Обучение элементам техники прыжков, перемещений, вращений.	8
4.2.	Обучение ходьбы на льду разных видов, с подскоками и разнонаправленностью.	8
4.3.	Обучение скольжению на двух ногах различными способами.	8
4.4.	Обучение выполнения техники стартовых движений и скольжению со старта.	8
4.5.	Обучение технике выполнения разнообразных остановок.	8
4.6.	Обучение технике выполнения скольжения различными способами на разных сторонах ребра, скорости скольжения.	8

4.7.	Обучение технике выполнения скольжения спиной вперёд в различных вариациях движений.	7
4.8.	Обучение технике выполнения скольжения: в полуприседе, приседе, по прямой, по дуге, по виражу, по кругу.	7
4.9.	Обучение технике выполнения перетяжки вперед и назад с усложнёнными элементами перетяжки.	7
4.10.	Обучение технике выполнения скольжения по дуге вперед и назад; реберному скольжению по дуге.	7
4.11.	Обучение технике выполнения перебежкой вперед и назад.	7
4.12.	Обучение технике выполнения скольжения со сменой направления, со сменой фронта скольжения, с различными темпами скорости.	7
4.13.	Обучение технике выполнения поворотных элементов: тройки, вращению на двух, одной ноге на месте, с захода; вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад.	6
5.	**Хореографическая подготовка**	**46**
	ИТОГО:	**276 часов**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК
распределения учебных часов группы

	Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Часы	%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка															
1	Физич. культура и спорт в РФ			1	1									2	
2	Краткий обзор развития вида спорта в РФ					1	1							2	
3	Гигиена, режим питания			1				1						2	
4	Сведения о строении и функциях организма человека				1			1					1	3	
5	Основы техники выполнения упражнений	1	1			1	1							4	
6	Закаливание. Виды и правила закаливания				1			1						2	
7	Психологическая подготовка, морально-волевой облик спортсмена								1	1		1		3	
8	Травматизм		1	1			1							3	
9	Правила соревнований	1				1			1					3	
10	Оборудование и инвентарь								1	1				2	
Итого часов:		2	2	3	3	3	3	3	3	2		1	1	26	9
Практические занятия															
Общая физическая подготовка		8	8	8	8	6	8	8	8	8		4	6	80	29
Специальная физическая подготовка		3	3	3	3	3	3	2	2	2		2	2	28	10
Техническая подготовка		10	9	8	8	8	8	9	9	10		4	13	96	35
Хореографическая подготовка		4	4	4	4	6	4	4	4	4		4	4	46	17
Итого часов:		25	24	23	23	23	23	23	23	24		14	25	250	91
Всего часов:		27	26	26	26	26	26	26	26	26		15	26	276	100

Количество часов для освоения каждой темы разделов общей физической и специальной физической подготовки зависит от уровня физической подготовленности воспитанников. Количество часов для освоения каждой темы раздела технической подготовки зависит от сроков уверенного выполнения изучаемого технического элемента воспитанниками.

Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий по видам подготовки

Примерный программный материал по видам подготовки

№п/п	*Наименование вида подготовки*	*Содержание*
1	**Общая физическая подготовка**	***Строевые упражнения***. Перестроения, ходьба в строю, повороты в движении и на месте, размыкания в строю и т.д. ***Легкоатлетические упражнения.*** Разновидности ходьбы, на пятках, на носках, в полуприседе и приседе. Разновидности бега, бег с ускорением, бег с изменением направления. Прыжки в длину с места, в глубину, в высоту. Подвижные игры. «Мышеловка», «Невод», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Колдуны» и т.д. ***Общеразвивающие упражнения:*** - ОРУ для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы. - ОРУ для ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую. - ОРУ для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине из положения лежа на спине переход в положение сидя.
2	**Специальная физическая подготовка**	***Упражнения на координацию*** разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; «зонтики», челночный бег, приставные шаги. ***Упражнения для развития силы***. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания в упоре лёжа, пресс, приседания, и т.п.). Упражнения с использованием гимн. стенки и скамейки.

		Упражнения для развития гибкости. маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, ласточка, флажок). ***Упражнения для развития быстроты***: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; эстафеты с использованием скоростных упражнений. ***Упражнения для развития прыгучести***. Прыжки на скакалке, через барьеры, через резинку, на степ платформы. ***Упражнения для развития выносливости.*** Бег в равномерном темпе -проводится в основном занятии 2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 5-7 мин в первом занятии до 10-15 мин. в конце двух месяцев тренировки.
3	**Техническая подготовка**	***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 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, - скольжениевперед и назад, - скольжение «елочкой», - скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу, - перетяжки вперед и назад, - скольжение по дуге вперед и назад, - реберное скольжение по дуге, - перебежка 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 безопорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, - спрыгивания на лед с борта на ход вперед и назад,

		- подскоки с поворотом в 0.5, 1 оборот, - прыжки толчком двумя, одной на другую ногу, - прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.
4	**Теоретическая подготовка**	Согласно учебно-тематического плана
5	**Хореографическая подготовка**	***Партер.*** Содержание: - Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела. - Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. - Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, на подвижность голеностопного сустава, на развитие шага, на развитие гибкости, на укрепление позвоночника, на развитие и укрепление брюшного пресса, на развитие выворотности ног, на развитие мышц паха; растяжка ног (вперед, в сторону); наклоны корпуса к ногам; - упражнение на полу (шпагат), «корзинка», «лодочка», мостик и полумостик, «кольцо». **Важно:** ***Занятия проводятся в групповой форме на льду и в зале.***

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РУЗУЛЬТАТЫ.

Воспитанники, освоившие данную программу:

- овладеют техникой передвижения на коньках с элементами фигурного катания;

- разовьют все основные физические качества в особенности координацию и ловкость;

- выполнят норму «Юный фигурист».

- получат знания о морально-волевых качествах, необходимых юным фигуристам.

- будут обладать интересам к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- будут иметь представление о системе физической культуры в Российской Федерации;

- будут обладать гармонично сформированными физическими способностями;

- будут иметь представление о способах укрепления здоровья, а также принципах и значении закаливания;

- будут обладать личностными качествами, необходимыми для систематических занятий физической культурой;

2. КОМППЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

№ п/п	Этап обучения	Общий объем часов	Количество недель в год/тренировочных занятий в год	Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	Время проведения занятий	Место проведения учебно-тренировочных занятий	Форма контроля
1.	Спортивно-оздоровительный (начальный)	276	46/138	3-4	До 90 минут (два-три блока до 45 минут) с перерывом 10 минут	Спортивный зал (Московский пр. 169А); Ледовая арена «Пионер» (ул. Бассейная 46)	Промежуточные контрольные тестирования (нормативы)

Начало учебного года – 1 сентября, окончание учебного года 31августа.

(01 июня - 15 июля занятия не проводятся, в связи с предоставлением ежегодного оплачиваемого отпуска тренеру-преподавателю).

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально-техническое обеспечение программы.

Теоретические учебно-тренировочные занятия, занятия для развития физической и технической видов подготовки будут проводиться в спортивном зале по адресу: г. Калининград, Московский пр-кт, 169а. В спортивном зале имеются балансиры и различные мячи для развития координационных способностей, маты для развития гибкости и других физических качеств, гимнастические скакалки для развития взрывной силы и прыгучести, набивные мячи для развития силовых качеств, гимнастические скамейки, а также зеркало и хореографический станок.

Помещение, в котором находится спортивный зал, обеспечено тремя санузлами, двумя душевыми, двумя раздевалками.

Практические ледовые занятия будут проводиться на ледовой арене «Пионер» по адресу: г. Калининград, ул. Бассейная, д. 46. В здании ледовой арены имеются 4 раздевалки с душевыми и санузлами, специализированный спортивный зал для проведения подготовительной части учебно-тренировочных занятий. Подготовка ледовой поверхности к учебно-тренировочным занятиям проводится при помощи ледоуборочной машины (машина для заливки льда). На ледовой арене имеется возможность воспроизведения музыкального сопровождения для постановки программ воспитанникам. В спортивном разминочном зале имеются: гимнастические коврики, степы, хореографический станок, зеркало, гимнастические скакалки, гимнастические стенки и др. спортивный инвентарь.

Требования к спортивной форме во время учебно-тренировочных занятий. Учебно-тренировочные занятия в спортивном зале воспитанники посещают в спортивной форме (футболка, шорты, спортивная обувь); во время проведения учебно-тренировочных занятий на ледовой арене экипировка воспитанников состоит из: утепленных спортивных штанов (лосины), утепленной спортивной кофты, специализированных коньков (с наличием зубца на передней стороне лезвия).

Методическое обеспечение.

Учебно-тренировочные занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в августе, за исключением 6 недель отпуска тренера-преподавателя. Основной объем часов включает общефизическую и техническую подготовку.

Рекомендуется параллельно с задачами ОФП решать задачи СФП или совместно СФП и технической подготовки. В этих случаях структура учебно-тренировочного занятия будет комплексной.

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

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

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

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

При проведении комплексных учебно-тренировочных занятий в зале и на льду занятие состоит также из трех частей, однако продолжительность заключительной части занятия в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

Основными разделами подготовки программы являются теоретическая и практическая подготовка.

Средствами внеледовой подготовки на данном этапе служат: специальные физические упражнения (СФУ); акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Средствами обучения углубленным двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения с применением специального инвентаря (лонжи и др.).

Учитывая трёхлетнюю реализацию данной программы, необходимо учитывать основополагающие принципы подготовки юных фигуристов:

1. ***Принцип комплектности*** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. ***Принцип преемственности*** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям этапу подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки,

объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. ***Принцип вариативности*** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Важным вопросом планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться. На это влияют такие факторы, как возможность проведения соревнований, период наличия льда и т.п. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая постепенное увеличение удельного веса тренировочных нагрузок на специальную физическую и технико-тактическую подготовку к началу соревновательного периода.

Преимущественная направленность образовательного процесса должна определяться с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост								+	+	+	+		
Мышечная масса								+	+	+	+		
Быстрота					+	+	+						
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+			
Сила								+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+							
Координационные способности					+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+			

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных фигуристов.

Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за спортсменами. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение об уровне освоения детьми программного материала и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

2.3 План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий	Безопасность	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь- май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь- май
4.	Участие в межгрупповых соревнованиях	Воспитание лидерских качеств, уважения к сопернику	В рамках занятий	Октябрь- май
6.	Беседа о праздниках «День защитника Отечества», «День Победы» и др.	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта», «День семьи» и др.	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

2.4 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Для оценивания результатов освоения воспитанниками материала данной программы для всех групп предусмотрены промежуточные контрольные тестирования, оценивающие уровень физической подготовленности, которые проводятся в форме контрольно-переводных испытаний и являются обязательными для всех обучающихся МАУ ДО СШ по хоккею.

К тестированиям допускаются все воспитанники спортивной школы, имеющие врачебный допуск, действующий на день испытаний. Тестирования принимаются один раз по завершению учебного года (май), результаты заносятся в протоколы. Обучающиеся, выезжающие спортивные соревнования или пропускающие тестирования по медицинским показаниям, могут пройти итоговые испытания досрочно или после вышеуказанных спортивных мероприятий, но не позднее 20 августа текущего календарного года. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами в соответствии с этапом обучения. Контрольные тестирования принимаются тренером-преподавателем и комиссией в составе трёх человек (назначаются приказом директора). Результаты контрольно-переводных испытаний фиксируются в протоколах. Протоколы сдачи тестов хранятся в делах учреждения. Перед проведением тестирования тренер-преподаватель объясняет воспитанникам его цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты. Перед выполнением промежуточных контрольных тестирований проводится разминка. Все измерения проводятся по единой методике и могут проводиться как на учебно-тренировочных занятиях, так и в форме внеучебных мероприятий.

2.5 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Промежуточные контрольные тестировния по общей физической физической подготовки для групп (СОГ) 1-3 год обучения

Дисциплина	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 30 м с высокого старта (сек)	Ю-7,6-7,7 Д-7,6-7,7	Ю-7,8 Д-7,8	Ю-7,9 Д-7,9	Ю-8,0 Д-8,0	Ю-8,1 Д-8,1
Челночный бег 3*10 (сек)	Ю- 9,7-9,8 Д-9,8-9,9	Ю-9,9 Д-10,0	Ю-10,0 Д-10,1	Ю-10,1 Д-10,2	Ю-10,2 Д-10,3
Прыжок в длину с места (см)	Ю-97см и> Д-98см и>	Ю-96-95см Д-97-95см	Ю-94-92см Д-94-91см	Ю-91-89см Д-90-88см	Ю-88-85см Д-87-85см
Прыжок вверх с места (см)	Ю-22см и> Д-20 см и>	Ю-21-20см Д-19-18см	Ю-19-18см Д-17см	Ю-17см Д-16см	Ю-16см Д-15см
Подъём туловища из положения лёжа за 60 сек (кол-во раз)	Ю-15 и> Д-14 и>	Ю-14-10 Д- 13-9	Ю-9 Д-8	Ю-8 Д-7	Ю-7 Д-6
Отжимание (сгибание разгибание рук) в упоре лёжа за 60 сек (кол-во раз)	Ю-10 и> Д- 6 и>	Ю-9 Д-5	Ю-8 Д-4	Ю-7 Д-3	Ю-6 Д-2
Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во за 60сек.)	Ю-50 и> Д-50 и>	Ю-47 Д-47	Ю-46-44 Д-46-44	Ю-43-42 Д-43-42	Ю-41-40 Д-41-40
Прыжки на скакалке на 1-й ноге (кол-во за 60 сек.)	Ю-30 и> Д-30 и>	Ю-28 Д-28	Ю-27 Д-27	Ю-26 Д-26	Ю-25 Д-25
Выкрут прямых рук вперед/назад со скакалкой (ширина хвата не более 55 см)	Ю-49-52 Д-49-52	Ю-53-55 Д-53-55	Ю-56-57 Д-56-57	Ю-58 Д-58	Ю-59 Д-59

Для успешной сдачи контрольно-промежуточного норматива по общей физической подготовке необходимо набрать 36 баллов (80%)

Минимальное количество баллов за 9 упражнений- 9	Максимальное количество баллов за 9 упражнений- 45

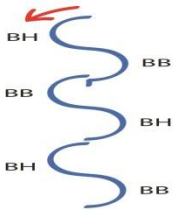
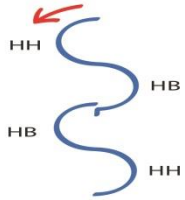
Промежуточные испытания на льду по специальной физической подготовке для начинающих фигуристов (первый год обучения)

Основной шаг «Елочка»	Неуверенность, частые остановки, падения	1/4 площадки, неуверенность, остановки	1/3 площадки, неуверенность выполнения, руки внизу	1/3 площадки, уверенность, голова прямо, руки в сторону
«Фонарик»	Слабый разбег, остановки, падения	Вперед с разбега в 1 шаг	Вперед с разбега в 2 шага	Вперед с разбега в 3 шага
«Цапелька»	-	-	Неуверенное выполнение элемента	1 попытка на любой ноге, нога согнута в колене и поднята

Для успешной сдачи промежуточных испытаний на льду по специальной физической подготовке начинающим фигуристам (год и менее года обучения) необходимо успешно выполнить 2 упражнения из 3 по системе зачет/незачет.

Промежуточные испытания на льду по специальной физической подготовке для фигуристов группы (СОГ) 2-3 года обучения

(оценивается зачёт/незачёт)

1.	Дуги вперед наружу.	
2.	Дуги вперед внутрь.	
3.	Дуги назад наружу.	
4.	Дуги назад внутрь.	
5.	Перетяжка вперед (с двух ног).	
6.	Перетяжка назад (с двух ног).	
7.	Перебежка вперед с ласточкой вперед внутрь.	

8.	Перебежка назад с ласточкой вперед наружу.	

Для успешной сдачи промежуточных испытаний на льду по специальной физической подготовке для спортивно-оздоровительных групп 2 года 1 этапа обучения необходимо успешно выполнить 6 упражнений из 8 по системе зачет/незачет.

Сокращения, используемые в настоящих требованиях к выполнению промежуточных испытаний на льду по специальной физической подготовке для фигуристов СОГ второго года первого этапа обучения:

ВВ – вперед внутрь;

ВН – вперед наружу;

НВ – назад внутрь;

НН – назад наружу;

ПНН – правая нога назад наружная кромка конька.

Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов)

Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с). Даются 2 попытки.

Челночный бег 3х10 метров. Тест проводится для выявления уровня развития координационных способностей. Тест проводится в зале. По сигналу обучающийся стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 3-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Прыжок вверх с места – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят сантиметровой лентой по методике Абалакова.

Прыжки на скакалке на двух ногах выполняются для определения уровня координационных способностей. За определенное время (60 с.) подсчитывается количество прыжков. Дается 2 попытки.

Прыжки на скакалке на одной ноге выполняется аналогично предыдущему нормативу. Но подсчитывается количество прыжков на правой и левой ногах отдельно.

Прыжок в длину толчком с двух ног. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств обучающихся, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Дается две попытки, из которых регистрируется лучший результат (м).

Подъем туловища из положения лежа выполняется за определенное время (60 с.) и подсчитывается количество подъемов. Руки находятся за головой и согнуты в локтях. Дается одна попытка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Обучающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе и выполняют максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда обучающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз за 60 сек.

Выкрут прямых рук вперед-назад. На палке (скакалке) нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Исходное положение: стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата (см).

2.6 МЕТОДИЧЕСКИ МАТЕРИАЛЫ.

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Спортивный зал	Метод обучения - словесный	Опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал, различные мячи, маты, гимнастические скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастические коврики, степы, гимнастические стенки и др. спортивный инвентарь.	Формы обучения: - групповая; - фронтальная; - поточная; - круговая. Метод обучения: - Метод строго регламентированного упражнения	Промежуточные контрольные тестирования

	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал, ледовая арена, ледоуборочная машина (машина для заливки льда), балансиры, различные мячи, маты, гимнастические скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастические коврики, степы, гимнастические стенки и др. спортивный инвентарь.	Формы обучения: - групповая; - фронтальная; - поточная; - круговая. Метод обучения: - Метод строго регламентированного упражнения; - Метод разучивания по частям.	Промежуточные контрольные тестирования
	Техническая подготовка	Спортивный зал, ледовая арена, ледоуборочная машина (машина для заливки льда), маты, гимнастические скамейки, зеркало, хореографический станок, гимнастические коврики, гимнастические стенки и др. спортивный инвентарь.	Формы обучения: - групповая; - фронтальная; - поточная; - индивидуальная. Методы обучения: - Метод разучивания по частям; - Метод строго регламентированного упражнения.	Промежуточные контрольные тестирования
	Хореографическая подготовка	Спортивный зал-зеркало, хореографический станок	Формы обучения: - групповая; - фронтальная; - поточная; - индивидуальная. Методы обучения: - Метод разучивания по частям; - Метод строго регламентированного упражнения.	Результат, показанный на соревнованиях
	Участие в соревнованиях по календарному плану	Ледовая арена, ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	-	Результат, показанный на соревнованиях

2.7 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Литература для педагогов:

1. Глембоцкая Я. И. Фигурное катание. Лексико-грамматический практикум по английскому языку. М., 2016 г.

2. Виноградова В.И. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках. М., 2013 г.

3. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь, 2000г.

4. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами. М., 1994 г

5. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет. М., 2008.

6. Курбанов Н.Ш. Самоучитель по фигурному катанию. – Ростов на Дону, 2009 г.

7. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), М. 1990г.

8. Ляссотович С.И. Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.

9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991г.

10. Михайлова Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера. - М., 2009.

11. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., 1976г.

12. Столов И.И., Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный этап. Учебное пособие. М., 2007.

13. Тузова Е.Н. Обучение базовым элементам фигурного катания. Учебно-методическое пособие. СПб, 2015 г.

14. Яременко Н.Н. Фигурное катание. Наши. Полная история великих побед. М., 2013 г.

Литература для обучающихся:

1. Гик Е.Я. Спорт. Энциклопедия. СПб, 2014 г.

2. Котятова Н. Спорт. Самая первая энциклопедия. М., 2015 г.

3. Тонкачеева О. Фигурное катание. Книга об искусстве на льду. М., 2019 г.