

Муниципальное автономное учреждение дополнительного  
образования

«Спортивная школа «ЧЕМПИОН» Почепского района»

«Согласовано»

На заседании Педагогического совета  
МАУ ДО «СШ «ЧЕМПИОН»  
Почепского района»

18.04. 2023г. Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ»**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Срок реализации:** 1 год

**Возраст занимающихся:** 5-18 лет

**Программу разработали:**

Заместитель директора по УВР Касацкий В.В.

г.Почеп 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Пояснительная записка .....	3
1. Учебный план.....	6
2. Содержание программы.....	8
3. Календарный учебный график.....	18
4. Условия реализации программы.....	19
5. Список используемой литературы.....	20

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание – конькобежный вид спорта, относится к сложно-координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки и т.д.) под музыку.

**Актуальность программы** заключается в том, что объем социального заказа на обучение фигурного катания на коньках резко увеличился и продолжает увеличиваться. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

**Новизна** данной программы заключается в том, что составлена с учетом здоровьесберегающей и здоровьекорректирующей технологии физического воспитания. Программа адаптирована к системе дополнительного образования и модифицирована по содержанию, техническому и методическому оснащению, с учетом опыта практической деятельности детско-юношеской спортивной школы.

### **Цель программы**

Создание условий для физического развития детей в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями обучающихся, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи программы**

#### *Обучающие*

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

#### *Развивающие*

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность;
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков.

#### *Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- ~~- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.~~

### **Адресат программы**

Обучающиеся в возрасте от 5 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

### **Ожидаемые результаты и критерии определения их**

#### **результативности:**

##### *Личностные:*

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

##### *Метапредметные:*

- Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

##### *Предметные:*

- знание правил техники безопасности в спортивном зале, истории фигурного катания, правил здорового образа жизни, требований спортивного режима и гигиены;
- умение выполнять комплекс общефизических упражнений и упражнений специальной физической подготовки, использовать технические и тактические приемы.

**Критериями** успешного освоения программы обучающимися являются:

- стабильность списочного состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень освоения теоретических знаний и основ самоконтроля.
- выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная (направление – спортивно-оздоровительное), по функциональному предназначению досуговая, по форме организации – групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий.

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

**Краткая характеристика обучающихся, возрастные и медицинские особенности:** прием детей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) с 5 лет, независимо от пола ребенка, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься фигурным катанием.

**Краткая характеристика программы.**

<i>Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения</i>	<i>Продолжительность обучения по программе</i>	<i>Форма обучения</i>	<i>Мин./макс. количество детей в группе (человек)</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>	<i>Кол-во занятий в неделю</i>	<i>Максимальная продолжительность занятия (академич. час)</i>
92	1 год	очная	5 / 14	2	1/2	2

**Формой организации образовательного процесса является** - тренировочное занятие.

**Основными методами обучения являются:**

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);
- 4) словесные методы;
- 5) методы наглядного воздействия.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Методом оценки освоения программы является выполнение контрольных нормативов.

**Основными показателями выполнения требований программы** по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях.

**Формами подведения итогов** являются: контрольные испытания, тесты. **Подведение итогов реализации программы** - участие в соревнованиях различного уровня, показательных выступлениях, выполнение контрольных нормативов.

**Результатами** реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по фигурному катанию;
- выполнение нормативов по ОФП;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

# 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## Распределения учебного материала в учебном году

Учебный план подготовки юных фигуристов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки самбистов. Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. Участие в соревнованиях планируется с учетом календаря соревнований, утвержденного СШ для данной возрастной категории.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- В течение года изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Увеличивается объем тренировочных нагрузок.
- Доля специальной физической и технической нагрузок постоянно возрастает.

### 1.1. Соотношение средств физической, технической подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Процентное соотношение
1.	Теоретическая подготовка	4-5
2.	Общая физическая подготовка	30-40
3.	Специальная физическая подготовка	20-30
4.	Техническо-тактическая подготовка	20-40

### 1.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации
1	Теоретическая подготовка	4	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	30	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	20	Сдача контрольных нормативов
4	Техническо- тактическая подготовка	16	Сдача контрольных нормативов
5	Хореографическая подготовка	14	Сдача контрольных нормативов
6	Контрольные испытания	4	Сдача контрольных нормативов

7	Участие в соревнованиях	4	Соревнования согласно календарю спортивно-массовых мероприятий
	Всего часов:	92	

### 1.3. Примерный план распределения программного материала

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

Сначала преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники фигурного катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие фигуристов. Задачей этого этапа будет являться набор максимально большего количества юных фигуристов и формирование у них интереса к занятиям, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Периоды	Месяцы										Всего за год
	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Объем по видам подготовки (в часах)											
Теоретическая подготовка	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2	4
Общая физическая подготовка (ОФП)	3	4	4	3	2	2	3	4	2	3	30
Специальная физическая подготовка СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Технико-тактическая подготовка	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	16
Хореографическая подготовка	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	14
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	4
Контрольные испытания	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	4
<b>Всего часов тренировочной нагрузки</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>92</b>

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам ~~подготовки, средства, методы, формы подготовки, система контрольных~~ нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы** определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом, обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала ребенка в соревновательной деятельности, формирования тактического мышления.

### **Дидактические принципы используемые педагогом.**

Обучение в процессе физического воспитания основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется 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 физические качества	показатели,	Возраст, лет										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		



Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
<del>Выносливость (аэробные возможности)</del>			+	+	+					+	+
Анаэробные возможности			+	+	+					+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать *возраст спортсменов* (как паспортный, та и биологический) и *сенситивные периоды развития физических качеств*.

Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей фигуристов.

Обучение основам техники фигурного катания происходит в условиях подготовки в зале с использованием имитационных упражнений.

Формой организации образовательного процесса является тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

## 2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводить в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-

тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

### План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Техника безопасности при занятиях фигурным катанием. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	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. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях.
2.	Краткий обзор развития фигурного катания в России и за рубежом.	История развития фигурного катания на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития фигурного катания.
3.	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. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря
4.	Режим для обучающихся, занимающихся спортом.	Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня. Режим питания юных фигуристов. Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.
5	Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного	Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия.

	занятия.	
--	----------	--

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 в спортивно-оздоровительных группах 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, правила соревнований и оценка качества исполнения технических действий. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее.

## **2.2. Общая физическая подготовка**

### ***Упражнения, направленные на развитие гибкости.***

Содержание материала: растягивающие упражнения на шведской стенке, работа в парах. упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды. Мостик из положения лежа. Шпагаты, складки.

### ***Упражнения на развитие равновесия.***

Содержание материала: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях), упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, по наклонной плоскости, с движением рук);

### ***Упражнения, для развития координации.***

Содержание материала: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперед, подвижные игры и эстафеты;

### ***Упражнения для развития ловкости.***

Содержание материала: акробатические упражнения (кувырки,

перекаты, мостик), внезапные остановки, изменения направления движения при беге и ходьбе, преодоления препятствий, броски и ловлю мяча в различных положениях, игры и эстафеты.

---

***Упражнения, направленные на развития скоростно-силовых качеств.***

Содержание материала: все разновидности подскоков и прыжков, прыжковые серии со скакалкой, прыжковые серии с гимнастической скамейки. Прыжковые серии на матах. Выполнение со жгутами и без, прыжки в высоту (с места, с разбега, через планку), прыжки в длину, многоскоки, бег с препятствиями, игры, эстафеты с бегом и прыжками.

***Упражнения, направленные на развитие силы.***

Содержание материала: упражнения на все группы мышц с утяжелителями разные весов.

***Упражнения, направленные на развитие быстроты.***

Содержание материала: прыжковые серии со скакалкой, челночный бег - со сменой темпа, ускорениями и без, повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных стартовых положений, ускорения, игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

***Упражнения, направленные на развитие выносливости.***

Содержание материала: спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения.

***Упражнения на развитие координации движений.***

Содержание материала: выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения двигательным действиям; имитация скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением ; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежке на месте, в движении; ласточке, бегу со сменой направления и фронта движения( по команде, рисунку), имитация вальсовых, внутренних, риттберговых троек.

***Упражнения на равновесия.***

Содержание материала: равновесия в стойке на левой, на правой; равновесие в полуприсяде на левой, на правой; переднее равновесие, ласточки, пистолетки, затяжки, кольца.

***Прыжки.***

Содержание материала: Подскоки и прыжки:

а) с двух ног с места: выпрямившись с поворотом от 45 до 360<sup>0</sup>; из приседа; разножка (продольная, поперечная); прогнувшись, боковой с согнутыми ногами;

б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции;

после приседа;

в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад);

г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед); закрытый и открытый; со сменой ног (впереди, сзади)

д) прыжки в 0,5 и 1 оборот ( перекидной, сальхов, тулуп, риттбергер, флип, лутц)

### ***Упражнения со скакалкой.***

Содержание материала:

а) качания, махи: двумя руками; одной рукой;

б) круги скакалкой: два конца скакалки в двух руках; скакалка сложена вдвое;

в) вращение скакалки: вперед и назад; скрестно вперед и назад;

г) передача около отдельных частей.

## **2.3. Хореографическая подготовка**

### ***Партер.***

Содержание материала: 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».

## **2.4. Техничко-тактическая подготовка**

### ***Падение. Торможение.***

Содержание материала: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полу приседы и приседы, ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба

приставными шагами; ходьба в полу приседе; ходьба на зубцах, остановка «плугом» вперед; остановка плугом с продвижением, Т-остановка наружу ребром с обеих ног.

### ***Скольжение.***

Содержание материала: скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта элементам со сменой ребра, фронта и направления движения; реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. фонарики, змейки, скольжение вперед и назад;

скольжение «елочкой»; скольжение в полу приседе, 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 чередование ходьбы с длительным скольжением, передвижение с приседами, фонарики 1 вперед - 1 назад, фонарики вперед: 2-3 подряд, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками, поворотные элементы: тройки, многократные тройки

### ***Прыжки.***

Содержание материала: обучение прыжковым элементам 0,5; 1; оборот с различных подходов, прыжки в один оборот в каскаде или комбинации; прыжки перекидной, сальхов, тулуп, риттбергер в 1 оборот.

### ***Вращение.***

Содержание материала: вращения на двух, одной ноге на месте, вращение на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, с захода, вращения стоя «винт», в волчке, в ласточке.

### ***Спирали.***

Содержание материала: спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам в различных позициях.

## **2.5. Специальная физическая подготовка.**

### ***Теория***

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных элементов. Техника выполнения и названия упражнений.

### ***Практика***

Выполнение элементов:

- упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке;
- «ласточка»;
- «пистолетик»;
- упражнения для выработки навыков вращения;
- прыжки на месте в 0,5; 1 оборот вправо и влево толчком двумя ногами с приземлением на две и одну ногу - туры;
- прыжки с продвижением на двух ногах лицом вперед, спиной вперед, с поворотом в 0,5 оборота влево и вправо;
- прыжки с продвижением на одной ногой лицом вперед;
- посадка фигуриста;
- «перекидной» прыжок;
- имитация скольжения «елочкой»;

- «саночки» на месте;
- обучение падениям на месте и в движении;
- упражнения в коньках на полу.

## **2.6 Оценка и контроль тренировочной деятельности**

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных соревнований.

### **2.6.1. Контрольные нормативные требования**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с легкоатлетами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

**Цель:** Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ.

#### **Задачи:**

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Прыжок в длину с места, см. выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять

и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

● Подтягивание на высокой перекладине (юноши) – исходное положение – вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунды исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

● Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки) – исходное положение - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают по итогам 1 полугодия и в конце учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты трех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 14-17 баллов

Удовлетворительно: от 11-14 баллов

Неудовлетворительно: 10 и ниже баллов

## ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	130	130	140	140	150	160	170	180	190	190
		4	120	120	130	130	140	150	160	170	180	180
		3	110	110	120	120	130	140	150	160	170	170



3	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	16	18	18	20	22	22
		4	8	10	12	14	14	16	16	18	20	20
		3	6	8	10	12	12	14	14	16	18	18
4	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	5	3	4	5	6	8	10	12	14	16	16
		4	2	3	4	4	5	8	10	12	14	14
		3	1	2	2	3	3	5	6	8	10	10

### ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оц ен ка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	140	140	150	150	160	170	180	190	200	210
		4	130	130	140	140	150	160	170	180	190	200
		3	120	120	130	130	140	150	160	160	180	190
3	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	12	14	16	18	18	20	20	22	24	24
		4	10	12	14	16	16	18	18	20	22	22
		3	8	10	12	14	14	16	16	18	20	20
4	Подтягивание	5	2	3	4	5	6	8	9	10	12	12
		4	1	2	3	3	4	6	7	7	8	8
		3	1	1	1	2	2	3	4	5	6	6

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения по программе	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.01	31.12	46	92	1/2 уч. часа

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 15-го декабря.

**Диагностика результативности образовательной программы.**

**Формы аттестации.**

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала обучающихся: на вводных занятиях и во время практических занятий с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям, уровню развития умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации образовательной программы является:

- проведение контрольных занятий;
- ~~- проведение соревнований.~~

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие. Главные методы, применяемые в тренировочном процессе:

- методы использования слова: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, оценка, команда;
- методы наглядного восприятия: показ, демонстрация видеофильмов;
- практические методы: практического разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный.

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать.

Одной из форм эмоционального обогащения обучающихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества.

В учебной деятельности необходимы следующие формы и методы работы:

Формы: групповая, фронтальная, индивидуальная.

Методы: Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

Подготовка обучающихся ведется согласно расписанию.

Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписанию.

#### ***Продолжительность занятий.***

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором СШ. Продолжительность занятия 40 минут, перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах - 10 минут.

Объем учебно-тренировочных занятий в неделю:

- спортивно-оздоровительный этап – 1/2 занятия.

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **4.1. Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся на Ледовой арене МАУ ДО «СШ «ЧЕМПИОН» Почепского района». Развивающая среда зала соответствует требованиям СП 2.4.3648-20. Для обеспечения учебного процесса имеются: ледовая арена; зал хореографии; раздевалки для мальчиков и девочек; душевые; спортивный инвентарь.

Современный учебно-тренировочный процесс немислим без использования технических средств. Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации, широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия, как в процессе тренировок, так и в ходе спортивных мероприятий. Применение данной методики окажет существенную помощь при использовании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

#### **4.2. Информационно-методические условия реализации программы**

Методическое обеспечение как процесс интегрирует в себе такие виды методической деятельности, как методическое руководство, методическая помощь, создание методической продукции, методическое обучение.

Методическое обеспечение образовательного процесса в СШ – это система взаимодействия заместителя директора по УВР с педагогическими кадрами внутри и вне своего учреждения, включая:

- методическое оснащение (программами, методическими разработками, дидактическими пособиями);
- внедрение в практику более эффективных методик, технологий;
- систему информирования, просвещения и обучения кадров;
- совместный анализ качества деятельности и ее результатов.

Составной частью учебно-методического комплекса являются:

- методическое обеспечение: планы конспекты занятий, журналы, инструкции, контрольные нормативы, специальная литература по различным видам спорта и т.д.;
- дидактическое обеспечение: секундомеры, компьютер, ноутбук, ксерокс, принтер, телевизор;
- психологическое обеспечение: анкеты, тесты.

- консультативно-методическая и информационная работа: работа по самообразованию тренеров, педагогические советы, тренерские советы, аттестация педагогических работников.

~~Для организации образовательного процесса используются~~  
**дистанционные образовательные технологии:** размещение материалов на сайте МАУ ДО «СШ «ЧЕМПИОН» Почепского района», использование сети интернет.

## 5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагога

1. Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках. – М.: ФиС, 2000.-158 с.
2. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 2009г.;
3. Дорофеева Е.В. Фигурное катание – его история и влияние на организм//Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XLII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 7(42). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/7\(42\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/7(42).pdf) (дата обращения: 17.01.2019).
4. Горбунова Г.М., Тишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод, письмо, Москва, ВНИИФЕ, 2009г.;
5. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 2004г.;
6. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. Минск, 2006г.;
7. Мишин А.Н., Якимчук Ю.В., Гуляев К.З. Отечественная история фигурного катания на коньках - СПб.: Олимп, 2006.
8. Мишин А.Н., Якимчук Ю.В. Фигурное катание в России: факты, события и судьбы. -М.: Северо-Восток, 2007.
9. Мишин А.Н., Шапиро В.А. Фигурное катание как космический полет. - СПб: Реноме, 2015.
10. Фигурное катание; Эксмо - Москва, 2011.
11. Филатова Наталья Фигурное катание и я; Гриф и Ко - Москва, 2007.
12. Чайковская Е. А. Фигурное катание; Физкультура и спорт - Москва, 2003. - 160 с.

### **Список литературы для обучающихся, родителей**

1. Оксана Тонкачеева: Фигурное катание. Книга об искусстве на льду. Издательство - МИФ, 2019 г.

~~2. Чайковская Е.А. Фигурное катание. Серия: Албука спорта (букманистика)~~

Издательство Физкультура и спорт, 2003

### **Перечень Интернет - ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации  
(<http://www.minsport.gov.ru>);

2. Федерация фигурного катания на коньках (<http://fsrussia.ru>);

3. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>);

4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>);

5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>);

6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>);

7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)