

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования города Москвы
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ПРЕСНЯ»

Принята
на Педагогическом совете
ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»
Протокол № 01/18-19
от «29» августа 2018 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»
В.А. Хорец
Приказ № 05/18-19
от «31» августа 2018 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Секция «Хрустальный конёк»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-12 лет

Количество часов и срок реализации: 40 часов (5 месяцев)

Разработчики:

Григорьев Николай Викторович, мастер спорта, педагог-организатор ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»

Григорьева Татьяна Алексеевна, мастер спорта, педагог дополнительного образования ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»

Москва, 2018

**Протокол согласований дополнительной общеразвивающей программы
«Секция «Хрустальный конёк»**

«СОГЛАСОВАНО»

Методист


С.В. Миргалиева

«24» августа 2018 года

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе


Ю.Н. Захаревич

«27» августа 2018 года

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с действующими федеральными, региональными нормативными правовыми актами и локальными актами ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня».

Данная программа исправлена и дополнена в 2018 году.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	5
3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
3.1. Содержание программы «ОФП с элементами фигурного катания для детей 5-6 лет» (подготовительная группа).....	8
3.2. Содержание программы «ОФП с элементами фигурного катания для детей 8-14 лет» (учебно-тренировочной группа)	9
4 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа детского объединения «Секция «Хрустальный конёк» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Настоящая программа разработана в соответствии с Требованиями к образовательным программам учреждений дополнительного образования г. Москвы, с учётом рекомендаций тренеров, известных Российских фигуристов, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания. Программа основана на трудах и программах тренировок юных спортсменов.

Реализуемая программа позволит детям научиться кататься на коньках, совершенствовать свою технику катания. Фигурное катание развивает гибкость, ловкость, выразительность движений, а также силу и выносливость. Важная сторона фигурного катания - его эстетическое воздействие. Занятия фигурным катанием воспитывает в человеке художественный вкус, музыкальность, формирует понятие о красоте движений.

Катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Проходя на воздухе, систематические занятия катанием на коньках оказывают положительное влияние на организм ребёнка. Прежде всего, можно отметить благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятия по фигурному катанию на коньках значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата. У обучающихся совершенствуется функция равновесия, что позволяет им легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры. Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание, повышается сопротивляемость простудным заболеваниям, отмечается сокращение их продолжительности. Таким образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны педагога способствует развитию основных видов движений и может оказать всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность юных спортсменов.

Цель программы: всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья учащихся в процессе их обучения простому катанию на коньках.

Задачи:

Образовательные:

- основные задачи обучения катанию на коньках до выхода на лёд:
 - создать у занимающихся предварительное представление о катании на коньках, научить их, как шнуруются ботинки, как нужно одеваться;
 - научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке;
 - избегать падений.
- основные задачи при обучении на льду – научить:
 - скольжению на двух коньках;
 - скольжению на плоскости полоза;
 - самостоятельному движению по прямой;
 - движению по кругу;
 - перебежке;
 - торможению;
 - другим упражнениям простого катания на коньках (скольжение в положении «ласточка», в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге, перебежка вправо, движение спиной вперёд, повороты на месте и на ходу, прыжки на двух коньках и другие);
 - падениям.

Начальное обучение можно проводить на любых коньках. При обучении простому катанию на коньках важно привить обучающимся такие навыки, которые способствовали бы овладению техникой фигурного катания на коньках в дальнейшем.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы

Фигурное катание на коньках является ранней спортивной специализацией, поэтому в секции фигурного катания принимают детей с 5 - 6 лет и старше, изъявивших желание заниматься и получивших допуск врача. Учебные группы комплектуются с учётом возраста, пола, спортивной подготовленности.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и фигурным катанием на коньках и не имеющие медицинских противопоказаний. На этап начальной подготовки зачисляются также желающие заниматься фигурным катанием на коньках и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Формы и режим занятий

Основной формой учебно-спортивной работы в секциях фигурного катания является *учебно-тренировочное занятие* по расписанию. *Теоретические занятия* проводятся в форме лекций и бесед, где необходимо использовать наглядные пособия, просмотр видеофильмов, выступлений сильнейших фигуристов.

Практические занятия. В учебно-тренировочном процессе фигуристами используются разнообразные средства общей и специальной физической подготовки (ОФП, СПФ) и специальной технической подготовки (СТП)

Режим занятий

Продолжительность занятий: 1 час, включая 15-минутный перерыв. Занятия проводятся два раза в неделю.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на 40 часов (5 месяцев).

Планируемые результаты:

В результате обучения учащиеся будут знать:

- правила катания на коньках;
- требования к шнурованию ботинок, одежде для занятий на катке;

будут уметь:

- ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке;
- избегать падений.
- выполнять скольжение на двух коньках;
- выполнять скольжение на плоскости полоза;
- выполнять самостоятельное движение по прямой, движение по кругу;
- осуществлять перебежку, торможение;
- выполнять упражнения простого катания на коньках (скольжение в положении «ласточка», в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге, перебежка вправо, движение спиной вперёд, повороты на месте и на ходу, прыжки на двух коньках и другие);
- выполнять падения по правилам.

2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предполагает проведение входной диагностики с целью определения исходного уровня физической подготовки, а также текущего контроля (в форме наблюдения, выполнения контрольных упражнений, тестов) для отслеживания динамики развития общей и специальной физической, технической подготовки. Проведение итоговой аттестации не предполагается.

При отборе фигуристов на этапе начальной подготовки следует руководствоваться рекомендациями по оценке особенностей вашего вида, подвижности в суставах, состоянию различных систем детского организма.

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

- Бег 30 м: проводится на спортплощадке с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

- Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 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.

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

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,8 с)	Бег 30 м (не более 7,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 97 см)	Прыжок в длину с места (не менее 98 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 22 см)	Прыжок вверх с места (не менее 20 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)

Контрольно-переводные нормативы 1-го года обучения на этапе начальной подготовки

Контрольные упражнения	Баллы	мальчики	девочки
		1-й год обучения	
<i>Общая физическая подготовка</i>			
Бег 30 м, с	5	7,2	7,4
	4	7,4	7,6
	3	7,8	7,8

	2	8,0	8,0
	1	9,0	9,1
Набрать не менее 3 баллов			
Челночный бег 3x10 м, с	5	9,6	9,8
	4	9,8	9,9
	3	9,9	10,0
	2	10,0	10,1
	1	10,1	10,2
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в длину с места, см	5	100	100
	4	98	99
	3	97	98
	2	96	97
	1	95	96
Набрать не менее 3 баллов			
Подъем туловища, кол-во раз в мин.	5	12	11
	4	11	10
	3	10	9
	2	9	8
	1	8	7
Набрать не менее 3 баллов			
Отжимание, кол-во раз в мин	5	11	7
	4	10	6
	3	9	5
	2	8	4
	1	7	3
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 15 баллов по всем видам упражнений			
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2 ногах, кол-во раз в мин	5	60-56	60-56
	4	55-51	55-51
	3	50-47	50-47
	2	45-41	45-41
	1	40	40
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге, кол-во раз в мин	5	30/30	30/30
	4	29/29	29/29
	3	28/28	28/28
	2	27/27	27/27
	1	26/26	26/26
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжок с поворотом, град.	5	360	360
	4	270	270
	3	180	180
	2	-	-
	1	-	-
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений			
Технико-тактическое мастерство, ледовая подготовка			
Скольжение перебежкой: по	4	Толчки ребром без зубцов,	Толчки ребром без

восьмерке вперед, назад		резвое скольжение, хорошая осанка	зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка
	3	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка
	2	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход
Набрать не менее 3 баллов			
Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед-назад-наружу или внутрь по кругу	4	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 10 с. Четкий переход с хода назад нВ ход вперед. Ребренность. Выход из положения пистолетик на одной ноге.	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 10 с. Четкий переход с хода назад нВ ход вперед. Ребренность. Выход из положения пистолетик на одной ноге.
	3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в 1 об.: перекидной, сальхов, тулуп в 1 об.	4	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости
	3	Средняя скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд	Средняя скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд
	2	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут.	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут.
Набрать не менее 3 баллов			
Вращения: на одной ноге (кол-во оборотов)	4	8	8
	3	5	5
	2	3	3
Набрать не менее 3 баллов			
Всего по ледовой подготовке набрать не менее 12 баллов			
По всем видам подготовки набрать не менее 36 баллов			
По хореографической подготовке получить зачет			

3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание программы «ОФП с элементами фигурного катания для детей 5-6 лет» (подготовительная группа)

Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Возникновение и развитие фигурного катания.	1	1	-	
2	Гигиенические требования к занятиям фигурным катанием. Врачебный контроль.	1	1	-	
3	Места занятий, оборудование, одежда и инвентарь фигуриста.	1	1	-	
4	Основы техники фигурного катания	1	1	-	
5	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	9	-	9	
6	Изучение техники фигурного катания (СТП)	23	-	23	
7	Культурно-массовая работа	2	-	2	
	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	
	ИТОГО:	40	4	36	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Возникновение и развитие фигурного катания.

Краткий обзор возникновения и развития фигурного катания на коньках в России и за рубежом. Чемпионы и тренеры в этом виде спорта разных лет. Становление и развитие техники одиночного катания, парного катания и спортивных танцев на льду.

Тема 2. Гигиенические требования к занятиям фигурным катанием. Врачебный контроль

Гигиенические требования, предъявляемые к местам проведения тренировок и соревнований по фигурному катанию. Личная гигиена юного спортсмена. Режим дня, закаливание и его роль в укреплении здоровья юных спортсменов. Рациональное питание. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Понятие о травмах, их причины и профилактика.

Тема 3. Места занятий, оборудование, одежда и инвентарь фигуриста.

Катки с естественным льдом: размеры и оборудование, освещение, подготовка льда. Наличие и оборудование зала для общефизической и хореографической подготовок. Требование к одежде фигуриста для занятий в зале, на льду и соревнований. Подбор инвентаря. Требования, предъявляемые к ботинкам и конькам для фигурного катания. Уход за инвентарём и его хранение. Клёпка и точка коньков.

Тема 4. Основы техники фигурного катания.

Виды фигурного катания и характеристика каждого. Понятие о технике фигурного катания. Обязательные фигуры и требования, предъявляемые к их макрогеометрии. Понятие правильного геометрического начертания, рёберности, покрытия, соосности, коридорности. Микроэлементы, их определения. Классификация элементов произвольного катания. Техника скольжения. Фазовая структура техники прыжков и вращения.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках, обычная. Бег разминочный, с ускорениями (20, 30 м), 60 м, 300 м. Прыжки в длину, с места, с разбега, в высоту. Спрыгивание в глубину, тройной. Многоскоки.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития основных мышечных групп: упражнения для мышц туловища - наклоны вперёд, назад, в стороны из различных исходных положений; упражнения для мышц ног - приседания на двух, одной ноге, поднимание и махи ног вперёд, назад, в стороны.

Упражнения с различными предметами: мячами, скакалкой, обручем, гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимна

Спортивные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч, теннис, бадминтон) по упрощённым правилам. Лазанье по канату, шесту.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд-назад, переворот, в сторону, стойка на лопатках, стойка на голове, «мосты» из положения лёжа, «шпагаты».

Упражнения с сопротивлением: сгибание рук в упоре лёжа, подтягивание на перекладине. Упражнения с набивными мячами, гантелями. Подвежные игры.

Специальная физическая подготовка:

Имитация скольжения вперёд, троечного шага, поворота, различных торможений и остановок, подсечек. Удержание позы «цапля» и «ласточка» на счёт. Приседание на одной ноге в «пистолетик». Вращательные упражнения на «грации» (на двух, одной ноге). Туры в 0,5 - 1,5 оборота влево, вправо на две, одну ногу. Имитация позы «выезда». Разучивание имитации прыжков «перекидной», «Сальхов», «Риттбергер», «Тулуп» и «цак». Ациклические комплексы для развития координации движений. Имитация скольжения на коньках. Упражнения на роликовых коньках.

Тема 6. Изучения техники фигурного катания

Специальная техническая подготовка. Обучение скольжению вперёд. Упражнения для ознакомления со льдом: ходьба на носках лицом вперёд, спиной вперёд, правым и левым плечом. Подскоки и приседания на месте. Перенос массы тела с одной ноги на другую. Прыжки на носках. Общеразвивающие упражнения. Обучение правильному падению и вставанию. Скользящий шаг «ёлочка». Торможения. Скольжения в приседе. «Фонарики» вперёд. Смена фронта скольжения с переднего на задний и обратно. Подсечка вперёд. Прыжки с двух ног через препятствие.

Упражнения на равновесие: «цапля», «ласточка», «пистолетик», циркули. Троечный шаг, поворот тройкой, кросс-роллы, шаги с использованием дуг и троечных поворотов.

Вращения: на двух ногах, на одной.

Постановка и вкатывание показательного танца (1,5 мин) с включением вышеназванных элементов. Подвижные игры и эстафеты на льду с использованием изученных элементов произвольного катания.

Тема 7. Культурно-массовая работа

Вечера, утренники, спортивные праздники, экскурсии, посещение музеев, спортивных соревнований.

3.2. Содержание программы «ОФП с элементами фигурного катания для детей 7-12 лет» (учебно-тренировочной группа)

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России.	0,5	0,5	-	
2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	0,5	0,5	-	
3	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	1	1	-	
4	Основы техники фигурного катания.	3	1	2	

5	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	10	-	10	
6	Изучение техники фигурного катания (СТП)	23	-	23	
7	Культурно-массовая работа: участие в соревнованиях и спортивных праздниках.	Согласно календарному плану			
	Промежуточная и итоговая аттестация	2	-	2	
	ИТОГО:	40	3	37	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

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

Тема 2. 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. Значения 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. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности, фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждения заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.

Тема 3. 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 другими видами спорта. Первая помощь при ушибах, растяжениях и разрывов связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Понятие о спортивной травме. Анализ условий, вызывающих травмы в фигурном катании. Действия низких температур: ознобы, обморожения, общее замерзание. Профилактика обморожений. Оказание первой помощи при травмах.

Тема 4. Основы техники фигурного катания.

Виды фигурного катания и характеристика каждого. Понятие о технике фигурного катания. Обязательные фигуры и требования, предъявляемые к их макрогеометрии. Понятие правильного геометрического начертания, рёберности, покрытия, соосности, коридорности. Микроэлементы, их определения. Классификация элементов произвольного катания. Техника скольжения. Фазовая структура техники прыжков и вращения.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)

Основные задачи по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП, хореография):

Содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов;

Развитие скоростных, двигательных-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках.

Легкоатлетические упражнения. Бег разминочный, с ускорениями (20, 30 м.), на 60, 100 м. Бег: для девочек – 500 м., для мальчиков – 800 м., кроссы.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития прыгучести: выпрыгивания вверх с двух, с одной ноги, спрыгивание с высоты. Упражнения с гимнастической скамейкой. Прыжки через препятствия. Многоскоки.

Упражнения для развития быстроты: ускорения в беге на 20. 30 м. из различных положений.

Упражнения для развития ловкости и координации: с изменением темпа движений, быстрая смена исходных положений, прыжки через гимнастическую скамейку, упражнения с предметами: мячами, обручами, гимнастическими палками. Кувырки вперед, назад, поворот в сторону, стойка на лопатках, голове.

Упражнения для развития силы: подтягивания, сгибание рук в упоре, поднимание ног до прямого угла из виса на гимнастической стенке, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины, приседания на двух, на одной ноге, упражнения с партнером, с набивными мячами.

Упражнения для развития гибкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Скручивания. «Мост» из положения лежа, с опорой на гимнастическую стенку, стоя. Махи ногами вперед, в сторону назад. Сгибания, растягивания с помощью партнера. «Шпагат» левый, правый, прямой. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Имитация скольжения, выездов из прыжков. Удержание позы «ласточка». Вращательные упражнения на «грации» (на двух, одной ноге). Имитация вращения и «либелы» на полу. Многоскоки. Туры в 0,5 -2 оборота влево, вправо на две, одну ногу. Имитация прыжков одинарных, двойных. Ациклические комплексы. Упражнения на роликовых коньках.

Тема 6. Изучение техники фигурного катания (СТП)

Основные задачи по специальной технической подготовке (СТП):

- обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания;
- элементам скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов);
- прыжковым элементам в 0,5; 1; 1,5; 2 оборота с различных подходов;
- элементам простых и сложных вращений с различных подходов;
- обучение культуре выполнения соревновательных упражнений;
- выработать навыки самообслуживания, необходимые для подготовки к занятиям и после них;
- сформировать первоначальное представление о технике катания на коньках;
- решить организационные проблемы подготовки инвентаря.

Тема 7. Культурно-массовая работа. Вечера, утренники, спортивные праздники, экскурсии, посещение музеев, спортивных соревнований.

4 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение программы

В практике обучения детей фигурному катанию на коньках пользуются несколькими методами. Основными из них являются:

1. Рассказ или лекция. Применяется для изучения теории тхэквондо (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)

2. Беседа. Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.

3. Показ. Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.

4. Наблюдения занимающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.

5. Самостоятельная работа занимающихся заключается в изучении и совершенствовании техники, тактики, физических и волевых качеств.

6. Упражнения (тренировки) применяются для закрепления знаний и навыков.

7. Соревнования. Применяются для проверки знаний и навыков спортсменов.

Настоящая программа отличается от традиционных тем, что не содержит жестких методических предписаний. Вместе с тем, определены требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Педагог дополнительного образования учреждения дополнительного образования обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, состояния льда на катке;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении технических комплексов и специальных физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях фигурному катанию на коньках;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и неоднократно проводить контроль за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным прохождением медицинских осмотров и предоставлением занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- комплектовать состав группы обучающихся (воспитанников) и принимать меры по сохранению её основного состава в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности, применимой к занимающимся;
- составлять групповые и индивидуальные планы, а также готовить программы занятий, обеспечивая их выполнение;
- выявлять индивидуальные творческие способности обучающихся (воспитанников), способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, всячески поддерживать одарённых обучающихся (воспитанников);
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию.
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий;

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием;

- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача;
- сдавать ценные вещи и деньги на хранение дежурному администратору;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания учебных занятий.

Организационно-методические указания

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий, посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценкой своих возможностей.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее спортивной деятельности лежат мотивы, интересы, потребности непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит обучающемуся успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако, общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добиваются часто спортсмены, которые обладают высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а также те, кто более настойчиво и упорно идут к своей цели. Поэтому, психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения необходимой.

Педагогическая работа с семьей

Самое большое влияние на ребенка имеет его семья. Именно с семьей должно идти осмысление целей и содержания воспитательной работы. Умелое стимулирование активности учащихся возможно только при совместной работе педагога, семьи и общественности.

Достижение гармоничных отношений очень важно в образовательном процессе для успешной реализации образовательной программы. Объединяя усилия педагогов и родителей ребенку, обеспечивается двойная защита, эмоциональный комфорт, интересная и содержательная жизнь и в учреждении дополнительного образования и дома.

Задачи сотрудничества с родителями:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для полноценного развития и воспитания;
- создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки, взаимозаинтересованности и взаимопонимания в проблемы друг друга;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать уверенность у родителей в собственные педагогические возможности.

Направления взаимодействия с родителями.

- естественно-культурное (укрепление здоровья ребенка, развитие физических качеств, здоровый образ жизни, профилактика курения, наркомании и т.д.);
- социально-культурное направление (осознание и развитие особенностей ребенка, умений, навыков, проявление неординарности личности);
- социально-психологическое (решение проблем, связанных с самоутверждение, самореализацией, социальной адаптацией, решение конфликтных ситуаций).

Формы взаимодействия с семьей

Наглядная информация в виде стендов и уголков имеет огромные возможности по освящению педагогического процесса. Так же предусматривает непосредственный контакт педагога и родителя.

Индивидуальная консультация, мотивом которой является совместное объединение в решении проблем.

Дни открытых дверей – это способ познакомить родителей с содержанием, методами и приемами воспитания и обучения, условиями детской деятельности.

Родительское собрание основная форма работы с родителями, где концентрируется весь комплекс психолого-педагогического взаимодействия образовательного учреждения и семьи.

Онлайн общение с родителями посредством интернет сайта, ежеквартальное ознакомление родителей с достижениями ребенка и др.

Использование вышеуказанных форм работы с семьей позволяет эффективно взаимодействовать педагогам и родителям. Таким образом, родители приобретают опыт педагогического сотрудничества, как с собственным ребенком, так и с педагогической общественностью в целом.

Материально-технические условия реализации программы

Настоящие требования, условия, санитарно-эпидемиологические правила, и нормативы направлены на охрану здоровья детей при осуществлении деятельности по воспитанию, обучению, развитию и оздоровлению в детском объединении в учреждениях дополнительного образования, составлены на основании СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольным учреждениям).

В ранее построенных зданиях дополнительного образования материально-технические условия для образовательного процесса по данной образовательной программе по возможности приспособляются в соответствии с проектом, по которому они были построены.

Помещения и специальные приспособления:

- Поверхности стен и полов в спортивных помещениях должны быть гладкими, позволяющими проводить их влажную уборку с использованием моющих и дезинфицирующих средств, разрешенных к применению в установленном порядке;

- В помещениях для проведения занятий спортом предусматриваются гардеробные для верхней одежды (при отсутствии общей гардеробной). Раздельно для мальчиков и для девочек необходимо предусмотреть помещения для переодевания, туалеты, душевые, умывальные с раковинами для мытья рук с подводкой к ним горячей и холодной воды, из расчета 1 душевая сетка и 1 раковина на 10 человек;

- Площадь спортивного зала должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося. Пол должен быть деревянным или покрыт линолеумом: поверхность должна быть ровной, без щелей и изъёмов. Стены зала не должны иметь выступов, карнизов; стены следует окрашивать масляной краской на высоту 1,5-2 м от пола, а верхнюю часть – клеевой краской. Батареи располагаются в нишах под окнами и закрыты решетками. На окнах должны быть предусмотрены заградительные устройства;

- В спортивных залах должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения занятий. Для хранения инвентаря должно быть выделено специальное помещение;

- Используемые при прыжках маты должны исключать возможность скольжения по полу, поверхность их не должна быть скользкой, набивка матов равномерной по плоскости и состоять из материалов, легко поддающихся очистке от пыли;

- В спортивных залах должна применяться система общего освещения, которое должно быть равномерным.

Используемое оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал – с деревянным покрытием, чтобы занимающиеся могли тренироваться босиком, с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением.

2. Шведская стенка – 4 шт.
3. Скамейка гимнастическая – 4 шт.
4. Гантели 20 пар различного веса.
5. Скакалки гимнастические – 15 шт.
6. Мячи теннисные – 15 шт.
7. Футбольный мяч – 2 шт.
8. Баскетбольный мяч – 4 шт.
9. Волейбольный мяч – 4 шт.
10. Набивные медицинские мячи – 6 шт.
11. Раздевалки на 15 человек.
12. Коньки фигурные – 20 пар.
13. Помощники фигуриста (тренажер) – 4 шт.

В зимний период (декабрь – февраль) каток (20 х40 м.)

Состояние льда на катке:

- перед началом занятия с катка должен быть убран снег;
- заливается ежедневно, на льду не должно быть трещин.

Организационные условия:

- продолжительность одного занятия в подготовительных группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных группах – четырех часов в день;

- занятия спортом и физической культурой должны проводиться только в спортивной одежде и обуви на исправном оборудовании;

- занятия детей в учреждениях дополнительного образования могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы;

- учреждение дополнительного образования детей должно быть укомплектовано медицинскими аптечками для оказания доврачебной помощи;

- рекомендуемая наполняемость учебных групп – не более 12 детей, оптимально 10 детей;

- расписание занятий составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных учреждениях;

- при зачислении в объединение каждый ребенок должен предоставить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься данным видом спорта;

- посещение ребенком занятий более чем в 2 объединениях (секциях, студиях и т.д.) не рекомендуется. Предпочтительно сочетание занятий спортивного и неспортивного профиля. Кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более двух раз в неделю;

- между занятиями в общеобразовательном учреждении (независимо от обучения) и посещением учреждения дополнительного образования детей должен быть перерыв для отдыха не менее часа;

- начало занятий в учреждениях дополнительного образования должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание – не позднее 20.00 ч;

- продолжительность занятий детей в учреждениях дополнительного образования в учебные дни не должна превышать 1,5 часа в выходные и каникулярные дни – 3 часа. После 30-45 мин занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 15 мин. для отдыха детей и проветривания помещений.

В зимний период занятия на катке проводятся при температуре воздуха до – 15 град. С в безветренную погоду. При более низких температурах занятия проводятся в спортзале.

Учебно-информационное обеспечение программы

1. Агапова В. В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки / Обл. метод, совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе / Обл. метод, совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004.
3. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников: Метод, рекомендации. - Челябинск, 1989.
4. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации: Автореф. канд. дис. — Омск, 1984.
5. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М. ФиС, 1990.
6. Лосева ИИ. Применение игрового метода тренировки в подготовка юных фигуристов // Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. — Минск 1986.
7. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: Методические рекомендации. - Малаховка, 1987.

Список нормативно-правовых документов:

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ);
2. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.
3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей: Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008.
5. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва.
6. О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922: Приказ Департамента образования города Москвы №1308 от 17 декабря 2014 г.
7. О мерах по развитию дополнительного образования детей: Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922
8. О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»): Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242