

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Кулебаки НО»**

УТВЕРЖДЕНО:

На тренерском совете № 3

«14» ОКТЯБРЯ 2015г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «ФОК в г. Кулебаки НО»:


Е.А. Лапочкин

«14» ОКТЯБРЯ 2015г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
по фигурному катанию**

Срок реализации программы – 1 год

Возраст с 4 лет

Составил тренер: Н.М.Яценко

г. Кулебаки

2015 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание 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 (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

По форме это — движение по льду по кривым линиям на коньке той или другой ноги, реже на обоих коньках, сопряженное с переменами направления и фронта, с вращениями, с прыжками, преимущественно вращательными, и связанное с известной красотой постановок тела и пластичностью движений его.

По содержанию это — одно из наиболее разносторонних и увлекательных упражнений человеческого тела и одно из полноценнейших средств физической культуры.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки, средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в МБУ «ФОК г.КУЛЕБАКИ НО»

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

Возраст детей: 4-16 лет. Продолжительность учебного года – 46 недели. Начало занятий 1 сентября.

Основной **целью** программы является формирование знаний, умений и навыков в виде спорта фигурное катание на коньках, вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом, отбор перспективных учащихся на обучение по предпрофессиональной программе «Фигурное катание на коньках».

Основными **задачами** программы (обучение в спортивно-оздоровительных группах) являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;

- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», письмом Министерства спорта от 12.05.2014 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.13 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВО УЧАЩИХСЯ В ГРУППЕ.

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
1	4	15	30

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Год обучения	Возраст для зачисления	Количество часов в неделю
1	4 -16 ЛЕТ	6

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Учебный план.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами спортивно-оздоровительного этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами обучения, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 70 % от общего объема тренировочной работы.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст учащихся (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель занятий.

Планируемые результаты освоения содержания курса

В соответствии с требованиями к результатам основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по фигурному катанию на коньках являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в

различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по фигурному катанию на коньках являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по фигурному катанию на коньках являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учебный план секционных занятий по фигурному катанию на коньках включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по общей физической подготовленности, методическое обеспечение и литература.

Соотношение средств физической, технической и специальной подготовки по годам обучения (в %)

№ п/п	Разделы подготовки		
		1	2
1.	Общая физическая подготовка	40-30	40-30
2.	Специальная физическая подготовка	20	20
3	Техническая подготовка	40-30	40-30

Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

**План-график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной
группе 1-го года обучения.**

	месяцы												Всего за 46 недель
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Объем по видам подготовки (в часах)													
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		10	100
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	7	7	7	7	6	6	6	6	6		6	70
Техническая ледовая подготовка	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9		9	100
Теоретическая подготовка	1					1	1	1	1			1	6
Самостоятельная работа					+					+			
Итого:	25	26	25	25	25	25	25	25	25	24		26	276

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; игры.

Средствами внеледовой подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ); акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Кроме этого необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям. Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы и приседы; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах; скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; 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 без опорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на лед с борта на ход вперед и назад; подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и т.п.; игры и эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и т.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком, прыжки на скакалке);

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

Виды подготовки, средства и их направленность в спортивно-оздоровительных группах

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
<p style="text-align: center;">СТП-СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>Содержание Падать, садиться, подниматься с надетыми коньками вне льда; Падать, садиться, подниматься на льду; Ходьба на месте; Ходьба с продвижением 8-10 шагов; Чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; Глубокий присед на месте. Чередование ходьбы с длительным скольжением; Передвижение с приседами; Фонарики 1 вперед – 1 назад; Фонарики вперед: 2-3 подряд; Подскок на двух ногах с места; Змейка вперед и назад: 4 6 8 подряд. Скольжение вперед 8-10 шагов; скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой); Фонарики вперед 4-6-8 подряд; Фонарики назад 4-6-8 подряд; Остановка «плугом» вперед; Повороты на двух ногах вперед-назад на месте; Остановка «плугом» с продвижением. «слалом» вперед Скольжение назад на одной ноге (дистанция – рост фигуриста), (на правой и на левой ноге); вращение на двух ногах: 2 оборота. Скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста); Скольжение вперед на</p>	<p>Занятия как правило проводятся в форме урока. Основной метод на 1-2 году обучения – повторный и игровой. Ученики должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной. Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока. Правильное падение. В положении стоя вытянуть уроки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда. Правильный подъем. Поставить одну стопу между руками, затем проделать тоже самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя. Ходьба в позиции стоя. Руки вперед, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза. Ходьба со скольжением. Маршировать, считая 1,2,3; затем прокрутиться. - руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняются с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела; Голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки); - колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед; - при стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорой; -необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений. На этапе ледовой адаптации длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровней и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий.</p>

<p>внутреннем бедре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста); Беговой шаг вперед по часовой стрелки: 5 подряд; Троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног; Дуга назад наружу (дистанция – роста фигуриста) на правой и на левой ноге; Дуга назад внутрь (дистанция – роста фигуриста) на правой и на левой ноге; Беговые шаги назад (5 подряд) по часовой стрелки с обеих ног; Вращение на одной ноге: 3 оборота; Т-остановка наружу ребром с обеих ног; Подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны. Троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге; Вращение «винт» – модификация для начинающих. Передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны; Передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны; Перекидной прыжок с места; Прыжок «Мазурка» с правой или левой ноги; Основной шаг (переменное многократное отталкивание); Дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд; Вращение «винт» с захода лутц 0,5 оборота; Комбинация прыжков: перекидной – тулуп или сальхов – тулуп; Тройки назад внутрь в обе стороны.</p>	<p>На Этапе становления упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду. Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока. Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов. С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность комплексов. В подготовленном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются. На 2-м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с переменным условием работы над осанкой.</p>
--	--

<p>Средства ОФП Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;</p>	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ, точности позиций ритму выполнения упражнений. Уже на первом году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание</p>
---	--

<p>Элементы различных видов спорта:</p> <p>Легкой атлетики (беговые упражнения: ускорения с места, схода, переменный бег, прыжки в длину и высоту, метания);</p> <p>Гимнастики (спортивной и художественной);</p> <p>Подвижные игры;</p> <p>Плавание;</p> <p>Элементы спортивных игр.</p> <p style="text-align: center;">Средства СФП</p> <p>Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;</p> <p>Комплексы упражнений для развития взрывной силы;</p> <p>Комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей;</p> <p>Комплексы упражнений для развития гибкости;</p> <p>Ритмика;</p> <p>Хореография.</p>	<p>уделяется формированию правильной осанки.</p> <p>На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка.</p> <p>При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом групповой тренировки.</p> <p>Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения 6-40с. Интервалы отдыха 3-6 мин. Различные исходные упражнения используются с целью развития координационных способностей.</p> <p>При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм.</p> <p>Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения упражнений.</p>
---	---

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Воспитательная работа с учащимися теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неотделима также связь с родителями учащихся, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательной работы используются тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, наставничество опытных спортсменов.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуется постоянное усложнение упражнений и заданий.

Для повышения эффективности воспитательной работы проводятся:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

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 Всевожского р-на, 2003 г.
2. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000 г.
3. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теории. и практики физ. культ. и спорта. Минск, 1986 г.
4. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991 г.
ФиС.
5. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987 г.
6. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983 г.
7. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2006.
8. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации: Автореф. канд. дис. - Омск, 1984.
9. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005года.// ТиПФК. - 2001. - №4.
10. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов - танцоров.
11. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. - Пермь, 2000.
12. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки юного резерва. - М., 1994.
13. Лаптев А.П. Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: 1990.