

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей  
«Детско-юношеская спортивная школа №10» городского округа Самара

СОГЛАСОВАНО:

Педагогический (Тренерский) Совет  
МБУ ДО «ДЮСШ № 10» г. о. Самара

Председатель Н. Г. Голова / Н. Г. Головастова

«31» августа 2020 года

Директор МБУ ДО «ДЮСШ № 10»

Е. Г. Бендус  
«31» августа 2020 года



**Дополнительная общеобразовательная  
Общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
на этапе спортивно-оздоровительного направления**

**«Спортивная карусель»**

срок реализации: 1 год

(для детей 6-14 лет)

Составила:

Серединская С. А. - тренер-преподаватель

МБУ ДО «ДЮСШ № 10» г.о. Самара

Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы

**«Спортивная карусель»**

По направленности – физкультурно-спортивная

Уровень освоения содержания - базовый

По степени профессионализации - функциональной грамотности и  
общекультурной компетенции.

По форме организации детских формирований - групповая

Форма обучения - очная

По возрасту обучения детей – младшего и среднего школьного возраста (6-14  
лет).

По приоритетному целеполаганию - развивающая.

По срокам реализации программы – 1 год.

По масштабу - учрежденческая.

По контингенту обучающихся - общая .

По степени авторского вклада программа - адаптированная.

По уровню организации педагогической деятельности: модульная.

По степени реализации программы: реализована полностью.

### **Нормативная база программы.**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
  - Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
  - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
  - Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
  - Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
    - «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

## Пояснительная записка

Здоровье детей – будущее страны!

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых школьников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Дополнительная общеразвивающая программа по фитнесу(фигурное катание на фигурных коньках)*физкультурно-спортивной направленности*дает нам возможность приобщить детей к прекрасному и одному из самых сложных видов физической культуры -фигурному катанию.

За последние годы интерес к фигурному катанию значительно возрос. Ежегодно тысячи любителей этого замечательного вида спорта становятся на коньки. Ни возраст, ни располневшая фигура, ни неуклюжесть не будут помехой в занятиях фигурным катанием.

Данная программа направлена на то, чтобы приобщить как можно больше детей к фигурному катанию, сформировать у них потребность и навыки здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом.

**Новизна и актуальность** программы в том, что дети осваивают элементы катания на фигурных коньках на открытой ледовой площадке.. Этот вид спорта особо популярен у детей и подростков, но образовательные учреждения города Самары не уделяют ему должного внимания.

Необходимость разработки данной программы продиктована отсутствием образовательных программ по обучению катанию на коньках на базе образовательного учреждения школы .

Дети имеют возможность кататься на открытых площадках:Поскольку занятия проходят на свежем воздухе, это дает возможность закаливать организм детей, повышать защитные свойства организма и устойчивость к различным заболеваниям.**Новизна программы**состоит в том, что она является **модульной,**

что позволяет педагогу охватить большее число учащихся, познакомить с таким видом как фигурное катание коньках.

**Педагогическая целесообразность программы** обеспечивает применение различных форм, методов и приемов организации учебно-воспитательного процесса, позволяющее организовать физическое воспитание таким образом,

чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное культурное и эстетическое развитие, укрепление здоровья, приобщение детей к физической культуре посредством катания на роликах и коньках.

Желание обучающихся овладеть катанием воспитывают у них волю, терпение, смелость, настойчивость и другие положительные качества. Совместная работа педагога и семьи помогает осуществить правильное физическое развитие и воспитание характера и личности. Многообразие форм воспитательной работы позволяет учащимся приобрести такие качества как инициативность, ответственность перед товарищами за общее дело, командную солидарность, лидерские качества.

На протяжении всего срока обучения учащиеся принимают участие в социально-значимых мероприятиях, организуют благотворительные концерты совместно с Русфондом (Российским фондом помощи тяжелобольным детям). Это формирует у учащихся активную гражданскую позицию, толерантность и симпатию по отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам.

### **Цель программы:**

Создание условий для физического и культурно-эстетического развития учащихся посредством фигурного катания на фигурных коньках.

### **Задачи:**

#### *Обучающие*

*создать условия для*

1. овладения основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и подвижных игр; овладения основными понятиями правильной осанки.
2. овладения техникой выполнения основных и более сложных элементов фигурного катания на фигурных коньках;
3. овладения элементами техники скольжения;
4. освоения танцевальных связок и композиций.

#### *Развивающие*

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координационные способности).
2. Развивать творческие способности фигуристов.
3. Формировать у детей умения и навыки грамотного выполнения движений под музыку.

### *Воспитательные*

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать трудолюбие, уверенность в себе, дисциплинированность, развивать личностно-волевые качества, ориентировать обучающихся на достижение поставленных целей и задач.
3. Воспитывать эстетические чувства: способность понимать и ценить искусство -физическое, музыкальное и т.д.

### Личностные результаты

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование уважительного отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья, к инвалидам;
- формирование активной гражданской позиции.

### Меж предметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Возраст обучающихся:**

В группы принимаются дети от 6 до 14 лет,желающие далее заниматься фитнесом, физическими упражнениями и фигурным катанием на коньках, и не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Срок реализации программы:**

Программа рассчитана на обучение в объединении «Спортивная карусель» сроком на 1год.

Форма обучения: очная

Форма организации деятельности: групповая.

### **Режим занятий.**

Группы дети от 6 лет и старше занимаются 4 часа в неделю – два раза в неделю по 2 академических часа с пятиминутным перерывом. Всего 144 часа в год. Академический час - 40 минут. Программа состоит из трех независимых блоков .

Основными формами работы являются групповые занятия. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций. Практические - в форме тренировок, участия в районных соревнованиях по фигурному катанию на коньках, участие в показательных выступлениях, в концертах, благотворительных акциях.

**Основными средствами подготовки служат:**

ОФП (общая физическая подготовка)

СФП (специальная физическая подготовка),

СТП (специальная техническая подготовка),

ОРУ (общеразвивающие упражнения), упражнения на укрепление осанки, профилактика плоскостопия, имитационные упражнения, игры.

Особое внимание уделяется имитационным упражнениям, совершенствованию техники соревновательных упражнений, особое место приобретает подготовка (разучивание танцевальных шагов, связок, различных композиций). Наиболее успешные учащиеся принимают участие в показательных выступлениях, концертах, благотворительных мероприятиях, проводят мастер-классы.

**Ожидаемые результаты реализации программы.**

1 год обучения.

1. Осуществление общей физической подготовки ,коррекция осанки.
2. Освоение базовой техники фигурного катания.
3. Освоение техники подвижных игр.
4. Гармоничное развитие физических качеств учащихся.
5. Формирование потребности в здоровом образе жизни, уверенности в себе.
6. Освоение базовых основ оздоровительной аэробики.

**Критерии и способы определения результативности:**

1. На этапе обучения проводится входная диагностика вначале первого модуля как по нормативам оценки уровня физических качеств и двигательных способностей детей (оценка идет по контрольным упражнениям - бег 30 м, прыжки в длину с места, отжимание, прыжки на скакалке и т.д.), так и по нормативам специальной технической подготовки-

итоговая диагностика по (фигурному катанию).2.Промежуточная диагностика в конце первого и второго модуля.

3. Итоговая диагностика проводится в конце учебного года по окончании реализации программы .

**Формы подведения итогов:**

- 1.Тестирование.
- 2.Соревнования.
- 3.Показательные выступления.

**Учебно-тематический план программы.**

**1 год обучения.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Фитнес. Фигурное катание.	102	6	96
2	Фитнес. Оздоровительная аэробика	18	2	16
3	Фитнес. Здоровая спина	24	2	22
5	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>

**Содержание изучаемого курса программы.**

1.Модуль «Фитнес.Фигурное катание»**Цель:** познакомить учащихся с понятиями ,терминами, упражнениями, все о фигурное катание,все о фитнесе,познакомить учащихся с понятиями осанка, искривление осанки, здоровая спина, правильная осанка.

**Ожидаемый результат:** учащиеся должны ознакомиться с терминологией фитнеса, научиться работать с предметами(гимнастическая палка), научиться уметь и выполнять физические упражнения ОРУ и ОФП,СТП.СФП, научиться основам и базовым элементам фигурного катания. Получить понятие об элементах фигурного катания(скольжение вперед, назад, отталкивание, торможение, движение по кругуи другие.) Адекватно



воспринимать замечания и советы как педагога так и товарищей. Научиться выполнять имитационные упражнения, учащиеся должны овладеть техникой выполнения основных и более сложных элементов фигурного катания на фигурных коньках.

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Всего	Практика	Теория	Способы отслеживания результатов
1.	Вводное занятие. Теория	2	1	1	Тестирование
2.	Имитационные упражнения.	12	10	2	Показ .Повторения.
3.	СТП,СФП.	60	59	1	Опрос,показ.
4.	ОРУ, ОФП	26	25	1	Показ.
5.	Диагностика	2	1	1	Тестирование
Итого:		<b>102</b>	<b>96</b>	<b>6</b>	

#### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### **1.Вводное занятие.Теория** .ИнструктажпоТБ.

Знакомствоспрограммой, целями, задачами. Диагностика.

Беседаофитнесе, фигурном катании. **Диагностика.**Оценки уровня физических качеств и двигательных способностей детей (оценка идет по контрольным упражнениям - бег 30 м, прыжки в длину с места, отжимание, прыжки на скакалке и т.д.)

**2.Имитационные упражнения. Практика.**Изучение элементов фигурного катания с помощью имитационных упражнений в зале на паркете.

Игры с элементами фигурного катания.**Теория.**Правила поведения на

спортивных площадках, Предупреждение травматизма оказание первой помощи. Методы закаливания организма. **3.ОРУ, ОФП.**

**Практика.** Ходьба, бег 30 метров, бег 60 метров, ускорения. комплексы ОРУ, бег, бег спиной, бег с поворотом через правое, левое плечо, бег с прямыми ногами, бег с подниманием бедра, челночный бег, прыжковые упражнения, прыжки в длину, прыжки в высоту, многоскоки, упражнения для стопы, построения, упражнения на внимание, упражнения на осанку, выполнение строевых команд, построения и перестроения, ходьба и бег со сменой темпа и направления, прыжки через скамейку, ползание, упражнения на равновесие, силовые упражнения, элементы гимнастики, Разнообразные имитационные упражнения.

**Теория.** Правила поведения на спортивных площадках, Предупреждение травматизма оказание первой помощи.

Правила организации и проведения соревнований. Первая помощь при ушибах и растяжениях. **4.СФП(Специальная физическая**

**подготовка)Практика.**(на силу мышц брюшного пресса, силу мышц плечевого пояса, силу мышц голени и голеностопного сустава, на силу мышц бедер),.

Комплексы упражнений на развитие:

1. Скоростно-силовых качеств. 2. Взрывной силы. 3. Двигательно-координационных способностей. 4. Гибкости. 5. Ритмичности. 6.

. 7. Прыгучести ( упражнения со скакалкой). **Теория.** Закаливание организма, поведение на ледовой площадке. **4.СТП( специальная техническая ледовая подготовка)**

**Практика.** шаги и дорожки шагов: скольжение на двух ногах, змейка вперед и назад, ласточки, пистолетки, приседы и полу приседы, фонарики вперед и назад, пируэты, элементы скольжения, вращение на двух ногах, баланс, венгерская спираль, прыжковые элементы в 0,5, туры вправо, влево, скольжение назад по дугам, перебежка право, влево, крестный шаг, вальсовая тройка, дуги наружу, внутрь (вперед, назад), спирали, циркули вперед, назад, шаг-подкладка, шаг-шоссе, дорожки шагов по прямой, по кругу, серпантин. Игры на коньках.

**Теория.** познакомить учащихся с понятиями и элементами фигурного катания на коньках, овладения техникой выполнения основных и более сложных элементов фигурного катания на фигурных коньках.

**5.Диагностика.**Диагностика учащихся по элементам фигурного катания. Зачетные соревнования по элементам фигурного катания на коньках. Оценки уровня физических качеств и двигательных способностей детей (оценка идет по контрольным упражнениям - бег 30 м, прыжки в длину с места, отжимание, прыжки на скакалке и т.д.)

**2.Модуль « Фитнес. Оздоровительная аэробика»**

**Цель:** познакомить учащихся с понятиями оздоровительная аэробика, все о фитнесе.

**Ожидаемый результат:** учащиеся должны овладеть техникой выполнения основных и более сложных танцевальных шагов и связок ,овладеть навыками построения танца и составлением простых, несложных танцевальных связок. Научится правильно двигаться под музыкальное сопровождение.

Овладеть техникойпартерных упражнений – калистеника(на силу мышц брюшного пресса, силу мышц плечевого пояса, силу мышц голени и голеностопного сустава, на силу мышц бедер).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Способы отслеживания результатов
1.	1. Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой.	1	1		Беседа.Показ
2.	Партерные упражнения, Калистеника.	9		9	Показ. Наблюдение
3.	Шаги, связки в оздоровительной аэробике.	7	1	6	Показ.Наблюдение
4	Диагностика	1		1	Тестирование
ИТ ОГ О:		<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Вводное занятие. Теория.** Инструктаж по ТБ.

Знакомство с понятиями оздоровительная аэробика. **Практика.** Показ и изучение базовых шагов в оздоровительной аэробике.  
Теория.

### **2. Партерные упражнения, Калистеника.**

**Практика.** Комплекс упражнений на совершенствование мышечной силы и силовой выносливости основных групп мышц (силовые упражнения)

**Теория.** Изучение комплекса силовых упражнений, понятие силовые упражнения.

**3. Шаги, связки в оздоровительной аэробике. Практика.** Базовые шаги, связки шагов, аэробная заминка, глубокий стретчинг, занятия и упражнения по оздоровительной аэробике, партерные упражнения – калистеника (на силу мышц брюшного пресса, силу мышц плечевого пояса, силу мышц голени и голеностопного сустава, на силу мышц бедер), составление танцевальных связок, постановка рук, корпуса, разучивание и постановка спортивных танцев. **Теория.** Правила поведения на спортивных площадках, Предупреждение травматизма оказание первой помощи.

**3. Модуль Фитнес.»Здоровая спина» Цель:** познакомить учащихся с понятиями осанка, искривление осанки, здоровая спина, правильная осанка.

#### **Ожидаемый результат:**

Учащиеся должны овладеть техникой выполнения основных и более сложных упражнений по предупреждению искривления осанки. Овладеть комплексом упражнений по профилактике осанки.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Способы отслеживания результатов
1	1. Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях здоровая спина.	1	1		

2.	2.Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	22	1	21	Наблюдение
3.	3.Итоговая диагностика.	1		1	Тестирование
ИТ ОГ О:		<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	

### Содержание программы.

**1.Вводноезанятие.** Техника безопасности при занятиях здоровая спина.

**2.Комплекс упражнений с гимнастической палкой.**

**Практика.**Комплексы упражнений на развитие: координации, упражнения для стопы, укрепление мышечного корсета спины, упражнения стретчинг для спины.**Теория.**Правила организации и проведения соревнований.Первая помощь при ушибах и растяжениях.

Изучение комплекса упражнений ,понятие правильная осанка, понятие искривления спины, профилактика нарушений осанки.**3.Итогова диагностика**Оценки уровня физических качеств и двигательных способностей детей (оценка идет по контрольным упражнениям - бег 30 м, прыжки в длину с места, отжимание, прыжки на скакалке и т.д.) на внимание и координацию.

### Методическое обеспечение программы.

1. Используются следующие методы обучения: наглядный, словесный, игровой.
2. Методы воспитательной работы: поощрение, убеждение, соревнование, создание ситуации успеха.

Формы работы.

*Беседы:*

2. Техника безопасности при занятиях на коньках.
3. Правила поведения на льду. Приемы и техника падения
4. Правильная осанка..

*Конкурсы среди обучающихся: «Лучший инструктор».*

*Практикум:*

1. Подбор коньков;
2. Занятия на твердом покрытии;
3. Занятия на снежной укатанной площадке.
4. Занятия на льду.

### ***Социологическое и психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса***

Программой предусматривается социологическое и психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса согласно плану Центра. Педагог может сделать заказ на проведение социологического или психологического исследования в детском объединении по мере возникающих проблем.

Проводятся социологические исследования, такие как «Изучение социолого-психологической характеристики детского коллектива», «Изучение потребностей и ожиданий обучающихся» и психологические «Психодиагностика творческого мышления», «Оценка психологического климата в коллективе», «Диагностика личностного роста воспитанника». По результатам диагностики, в случае необходимости, педагогом и психологом Центра проводится коррекционная работа с воспитанниками.

### ***Инструкция по предупреждению травматизма при катании на коньках.***

1. Одежда для занятий должна быть легкой, теплой, не стесняющей движения.
2. Уроки проходят в тихую погоду или при слабом и ветре, при

температуре не ниже 20 °С.

3. Перед каждым уроком проверять коньки: они должны быть прочными, надежными, обувь удобной.

4. При сильном морозе необходимо поручать занимающимся следить друг за другом и сообщать учителю о первых признаках обморожения.

5. Перед занятиями, проводимыми на катке и после них, следует уделять внимание упражнениям без коньков, выполняемые в раздевалке.

6. При обучении на льду новичков следует применять страховку, используя для этой цели барьеры, поручни и т.д.

7. Запрещается кататься на катках одновременно на обычных коньках и хоккеистам.

8. Запрещается находиться на льду во время занятий без коньков .

9. Запрещается резко останавливаться, а также отдыхать на беговой дорожке.

11. Во избежание столкновений кататься только против часовой стрелки.

12. Во всех тяжелых случаях травматизма необходимо вызвать врача

13. После урока поменять белье, носки.

#### Материально-техническое обеспечение программы.

1. Спортплощадка с соответствующим покрытием (ровный асфальт, плиточное покрытие), спортзал, каток (в зимнее время).

2. фигурные коньки.

3. Спортивный инвентарь: спинор- тренажер, скакалки, мячи, средства защиты, утяжелители для ног 250 грамм и т.д.).

4. Наличие технических и мультимедийных средств: компьютерных программ, муз. центра. компьютера, магнитофона.

### Список литературы.

1. Абсалямова И. В., Богданова Е. В. Фигурное катание. Комментарии к судейству. М., ФиС, 1989.
2. Богданов Г.П. «Уроки физической культуры в школе».- М.: Просвещение,1999 г.
3. Глязер С. В. Азбука начинающего фигуриста. М., ФиС, 1996.
4. История фигурного катания - Электронный ресурс;
- 7.Кенеман А.В Детские подвижные игры. 2008 г.
5. Мишин А. Н. Фигурное катание для всех. Лениздат, 1996.
6. Мишин А. Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФиС, 1976.
7. Мишин А. Н. Школа в фигурном катании. М., ФиС, 1979.
8. Мишин А. Н. Биомеханика движений фигуриста. М., ФиС, 1981.
10. Медведева И.М Структура и содержание специальной физической подготовки юных фигуристов.2005 г.
9. Москвина Т. Н. Короткая программа парного катания. М., ФиС, 1980.
10. Москвина Т. Н., Москвин И. Б. Произвольная программа парного катания. М., ФиС, 1984.
11. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Стандарты второго поколения. М. Просвещение. 2010.
12. Панин Н. А. Искусство фигуриста. М., ФиС, 2006.
13. Пахомова Л. А. Хореография и фигурное катание. М., ФиС, 1980.
14. Панов Г.М., Стенин Б.А. Направление 521900 «Физическая культура – учебная программа по специальности 022300». М.,ФиС 1999 г.
15. Петров Н.И. Конькобежный спорт. (2 издание). М.,1978 г.



16. Пустынникова Л.Н. Коньки. М., Просвещение, 1999 г.
17. Рыжкин В. И. Ледовая сюита. М., ФиС, 1975.
18. Фигурное катание на коньках. Учебник для вузов под ред. А. Б. Гандельсмана. М., ФиС, 2003.
19. Фигурное катание на коньках. Правила соревнований. М., ФиС, 1983.
20. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под общ. ред. А. Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с, ил
21. Фигурное катание: журнал, 2008, N5, с.31.
22. «Век российских скороходов» - Анатолий Юсин.
23. «Физическая культура и спорт» - Михаил Болотовский, Александр Любимов.
24. Конькобежный спорт М.Г. Исакова, Г.М. Панов. — М.: Физкультура и спорт, 1976
25. Конькобежный спорт (учебник для институтов физической культуры) Панов Г.М., Н.Н. Власова, Ю.К. Поликарпов.
26. Из книги «Русская школа фигурного катания», Л.Б. Тажирова, 1989 г.

1. Агапова В.В Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на начальной подготовке.2003 г.Москва,ФА ФиС.
- 3.Лосева И.И Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов.2006г.Москва.ФиС.
- 5.Матвеев Л.П Теория и методика физической культуры.1991гМосква.ФиС.
- 8.Огилви З.Р Азы фигурного катания 2004г.Москва ,Физкультура и спорт.
- 6.Позднякова А.В. Внеледовая подготовка фигуристов на начальном этапе. 2004г.Москва РГБ ОД.
- 4.Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки в коньковых видах спорта.1990.Госкомспорт.ВНИИФК.

## Приложение 1.

### Мониторинга результативности программы.

#### Требования к уровню подготовки 1 года обучения:

На первом году обучения решаются следующие задачи:

- сформировать у детей желание кататься на коньках;
- обеспечить общую физическую подготовку (ОФП);
- сформировать первоначальное представление о технике катания на коньках и необходимые умения и навыки;
- выработать навыки, быстрого самообслуживания, необходимые для подготовки к занятию и после его окончания.
- сформировать понятие правильной осанки и профилактики осанки.

В этот же период формируется правильное представление о технике скольжения, элементарные умения. К концу года ребенок осваивает простое скольжение и простые ледовые упражнения, участвует в первых контрольных тестах по общефизической и технической подготовке.

#### уровень подготовки 1 года обучения:

#### Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловищем ног. Сочетание движений руками, ногами и туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа.

Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены). Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые) на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок, ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднятие и опускание на носки и стопу, круговые движения топы.

Ходьба, бег, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук «на плечах, на голову, на поясе, за спину», сохраняя правильную осанку, ходьба высоко поднимая колени; ходьба с крестным шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами. С различным движением рук, ног, туловища.

Бег, прыжки. Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30-40 см. с мягким приземлением заливка обе ноги, прыжки в длину с местным высоту и длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги. Упражнения с короткой скакалкой.

Подвижные игры, эстафеты.

### Специальная физическая подготовка.

Упражнения в равновесии стоя на одной ноге – поднятие другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднятие другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

Упражнения для выработки навыков вращения, простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

Ритмика. Упражнения для выработки чувства ритма. Музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные движения.

### Изучение техники фигурного катания на коньках.(СТП)

Совершенствование техники скольжения по 4-м направлениям. Шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений (дуги, тройки,

вальсовый шаг). Изучение и овладение техникой скольжения вперед, назад, по кругу, по восьмерке. Все движения выполняются в обе стороны.

Спирали простые с хода вперед внутрь – вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноги. Пистолетики, ласточка, фонарики, змейка, приседы, повороты, вращения на ногах, циркули вперед и назад на правой и левой ноге.

**Оценочная таблица результатов тестирования по ОФП  
для групп 1-го года обучения**

№ пп	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1.	Прыжок в длину с места	2	70 см 110 см	3 балла 5 баллов
2.	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 20 с 12 и более раз за 20 с	3 балла 5 баллов
3.	Бег 30 м с высокого старта	1	свыше 9 с до 9 с	незачет зачет
4.	Челночный бег	1	10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек. более 20 сек.	зачет незачет
5.	Цапля	1	на счет 10 менее 10 счетов	зачет незачет
6.	Мостик из положения лежа	1	высокий мостик низкий мостик	зачет незачет
7.	Прыжки на скакалке	1	10 раз подряд менее 10 раз подряд	зачет незачет
8.	пистолетик на правой и левой ноге	1	5 раз на правок ноге, не подставляя правую и левую ноги менее 5 раз или с подставлением свободной ноги	незачет
9.	Шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата согнутые колени шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла

**Оценочная таблица результатов ледовой  
подготовки для групп 1 года обучения.**

№.№ пп	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
<b>За 1 полугодие</b>			
1.	Основной шаг «Елочка»	1/3 площадки Уверенность исполнения, голова прямо, руки в сторону	Зачет/незачет
2.	«Циркуль»	1 попытка	Зачет/незачет

		в любую сторону – уверенность исполнения	
3.	«Фонарик»	Вперед с разбега в 3 шага	Зачет/незачет
4.	«Цапелка»	1 попытка на любой ноге Нога согнута в колене и поднята на 90 <sup>0</sup>	Зачет/незачет
5.	«Козлик»	Подскоки с любой ноги	Зачет/незачет
<b>В конце года</b>			
1.	Основной шаг	Равномерное скольжение	Зачет/незачет
2.	«Циркуль»	Исполнение с обеих ног	Зачет/незачет
3.	«Козлик»	Уверенный, высокий	Зачет/незачет
4.	Скольжение с поворотом прыжком на 180 <sup>0</sup>	Прыжок с 2-х ног на 2-две ноги	Зачет/незачет
5.	«Цапелка»	Нога согнута и поднята на 90 <sup>0</sup> , опорная нога прямая корпус ровный	Зачет/незачет
6.	«Фонарик»	Исполнение вперед и назад с места. Наличие толчка	Зачет/незачет
7.	Вращение на 2-х ногах	С произвольного захода, имитация	Зачет/незачет
8.	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка кубиков через 1 м.	Зачет/незачет