

Министерство образования и науки Самарской области
Отраденское управление образование и науки Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2020г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
В.И. Ваничкина
2020г.



Модульная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ЮНЫЙ ФИГУРИСТ»

Возраст обучающихся: 5-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Кудряшова Дарья Андреевна, тренер-преподаватель

Отрадный 2020 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

В основу модульной программы «Юный фигурист» положены:

- 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-ГУ)
- Устав ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области.
- Положение СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами фигурного катания. Настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и уровнем образовательной организации.

- реализацию новых образовательных Стандартов, осуществляющих переход приоритетов от предметных планируемых результатов к личностным планируемым результатам через активное формирование универсальных учебных действий в процессе физического воспитания;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, формирование познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов путем проведения интегрированных уроков физической культуры различной направленности;

- разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются и совершенствуются физические качества: быстрота движений, сила, выносливость, гибкость, ловкость, координация; укрепляется связочно-мышечный аппарат, приобретаются начальные навыки выполнения широкого круга упражнений общего воздействия на организм.

- усиление оздоровительного эффекта, понимание прикладного значения аспектов фигурного катания, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений;

задачи:

- общее укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития детей;

- подготовка опорно-двигательного аппарата и на этой основе обучение детей

основным базовым элементам по видам спорта;

- создание общего положительного настроения на занятия физической культурой посредством большой вариативности занятий, использования разнообразных упражнений и игр, поощрения позитивной двигательной активности;
- раскрытие личностного потенциала детей посредством соревновательного элемента в видах спорта;
- воспитание интереса к спортивному досугу, спортивно-зрелищным мероприятиям.

Актуальность данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к определенному виду спорта. И это позволяет правильно ориентировать, каждого ребенка, в ту область, в которой он более перспективен и одарен.

1.3.Общая характеристика учебного предмета

Программа состоит из 3 модулей:

Модуль № 1 «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Модуль № 2 «Специальная физическая подготовка с элементами фигурного катания»

Модуль № 3 «Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия»

Программа предусматривает реализацию модулей, как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведенных соревнований.

Результаты по освоению модуля должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами видов спорта, мотивации к

занятиям физической культурой и выбранным видом спорта, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 5-18 лет.

Обучающиеся делятся на группы согласно возраста.

Количество детей в группе: 15 человек.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

Объем и сроки усвоения программы:

Модульная программа рассчитана на 126 часов:

- 42 часа - модуль «Общая физическая подготовка»,

- 42 часа - модуль «Специальная физическая подготовка с элементами фигурного катания»,

- 42 часа - модуль «Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия».

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут.

Результаты овладения программой

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Фигурное катание» обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать:**

- основы обучения двигательным действиям средствами фигурного катания на коньках,
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий фигурным катанием на коньках);
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования по фигурному катанию,

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Фигурное катание» обучающиеся по окончании должны уметь

характеризовать:

- основы проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей и оздоровительной направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, на занятиях фигурным катанием на коньках;
- особенности различных физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

определять:

- уровни двигательной подготовленности при занятиях фигурным катанием на коньках;
- эффективность занятий физическими упражнениями, физическое состояние организма во время занятий фигурным катанием на коньках;
- дозировку физической нагрузки физических упражнений во время занятий фигурным катанием на коньках.

1.4. Содержание программы

Модуль №1 «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка имеет большое оздоровительное значение. Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребёнка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства.

Занятия способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков. точность. ОФП обеспечивает развитие психофизических качеств, таких как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление.

Цель модуля: развить координационные способности, гибкость, силовые способности, выносливость.

Задачи:

1. Обучить ОРУ с инвентарём;
2. Обучить ОРУ на развитие гибкости.
3. Обучить ОРУ на развитие выносливости.
4. Обучить ОРУ на развитие силовых способностей.

Ребенок должен знать:

1. Основные части тела, мышцы;
2. Комплекс дыхательной гимнастики.
3. Технику выполнения физических упражнений.

Ребенок должен уметь:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно

правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: ходьба с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 - 3 кг, гантели до 100 г, утяжелители), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, утяжелители); комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

Развитие выносливости: Проведение специализированного урока. Выполнение сложных элементов несколько раз подряд. Исполнение индивидуальной программы с музыкальным сопровождением два-три раза с интервалом 2-3 минуты. Выполнение отдельных элементов фигурного катания в режиме интервальной тренировки, где 30-90 секунд специальной работы, разделяются одномоментными интервалами отдыха.

Модуль №2 № Специальная физическая подготовка с элементами фигурного катания»

Цель модуля: Заинтересовать, приобщить детей к миру фигурного катания.

Задачи:

Образовательные:

-Научить правильному исполнению элементов на льду, техническим приемам их правильного исполнения.

-Учить направлять усилия в правильную мышечную работу.

-Познакомить с основами этикета (основными правилами поведения на льду, на соревнованиях).

-Познакомить с соревновательной практикой.

Воспитательные:

-Воспитывать трудолюбие, доброжелательность.

-Способствовать формированию самодисциплины.

Развивающие:

-Формировать начальные навыки координации движений.

-Способствовать физическому развитию (снятие мышечного зажима, формирование правильной осанки, укрепление мышц, развитие подвижности суставов).

-Формировать умения ориентироваться в пространстве.

-Формировать эмоционально – эстетическое восприятие музыкального материала (элементы артистичности).

-Развивать произвольное внимание, память.

Специальная подготовка должна развивать те физические качества, которые необходимы спортсмену, чтобы добиться результата, а именно:
1) скоростно-силовые качества, обеспечивающие возможность преодоления экстремальной нагрузки при выполнении прыжков, дорожек и т.д.
2) функциональная подготовка, которая позволяет фигуристу выдерживать временные границы короткой и произвольной программ.

Упражнения этого раздела способствуют развитию специальных физических качеств, которые помогут фигуристу быстро освоить технику элементов.

Ребенок должен уметь:

Развитие быстроты движений. Воспитание быстроты движений непосредственно связано с наличием других физических качеств. Для воспитания быстроты движение должно выполняться с предельной скоростью. Выбирается такое количество повторений, которое позволяет повторять движение без снижения скорости. Можно использовать облегчающие методы для достижения скорости движения выше максимальной. Например, сведение и разведение рук для группировки можно выполнять стоя. Если же это упражнение выполнять лежа на животе, то значительно облегчается сведение рук, а лежа на спине — разведение рук. Соответственно можно увеличить и скорость движений при группировке или разгруппировке.

1. Облегчение внешних условий и использование дополнительных сил ускоряющих движение.
2. Использование эффекта "ускоряющего последствия" и варьирование отягощений.
3. Лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлении. Понятие "лидирование" охватывает известные приемы, такие как бег за лидером-партнером и другие.

Интервалы отдыха в серии скоростных упражнений должны быть такими, чтобы можно было выполнить очередное упражнение со скоростью не менее высокой, чем предыдущее.

Базовые элементы фигурного катания: В фигурном катании на коньках существует 7 базовых элементов: дуга, перетяжка, тройка, скобка, петля, крюк, выкрюк. На данном этапе идет изучения трех элементов (дуга, перетяжка, тройка). Фигурист должен знать технику выполнения данных элементов.

Подводящие упражнения для прыжков на льду: Подводящие упражнения – предлагается следующая последовательность исполняемых упражнений: Прыжок навверх с приземлением на одну ногу в позицию выезда, *Тур в пол оборота*, *Тур в один оборот*. *Правильная группировка рук и ног. Работа корпуса и ног во время прыжка.*

Модуль №3 «Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия».

Цель модуля: Формирование двигательного навыка сопровождается окончательным устранением излишних закрепощений, экономизацией энергетических затрат как за счет совершенствования работы мышц, так и за счет совершенствования координации.

Задачи модуля:

1. Отработать технику выполнения базовых шагов и поворотов
2. Отработать выполнение одинарных прыжков и вращений.
3. Соединить элементы в программу.

Эти задачи решаются одновременно и последовательно. На этапе применяются все группы методов. Широко применяется метод стандартно-повторного упражнения, а также различные методы переменного упражнения.

Используют также ряд методических приемов, таких как:

1. Изменение внешних условий (на различного качества ледовой площадки, ограниченного пространства, на различной скорости, с различным и.п. рук и ног, с различных подходов: в сочетании с различными элементами, под музыку, с выключением зрительного анализатора).
2. Целенаправленно меняют внутреннее состояние обучаемого (варьируют степень утомления, переключают внимание на различные объекты).

При обучении вращениям на этапе первоначального разучивания создают представление о вращении. Используют те же методы, что и при разучивании прыжков. Как правило, простые вращения разучиваются целостно.

На этапе углубленного разучивания также используется в основном целостный метод, хотя отдельные подводящие упражнения облегчают разучивание вращений. При становлении техники вращений необходимо обращать внимание

на крутизну начальной дуги выезда, на центровку, стабильность позы, количество оборотов и выездов из вращения.

Рекомендуемая последовательность при обучении вращениям следующая: вначале вращение на 2-х ногах, затем на одной, заклон, волчок, либела.

Далее разучиваются вращения со сменой ноги и комбинированные. Количество разучиваемых упражнений в уроке 1-2, количество попыток до 10.

На этапе закрепления и дальнейшего совершенствования вращений улучшают пространственно-временные характеристики: скорость, количество оборотов. Причем здесь усложняют комбинированные вращения, неоднократно меняют позу.

Ребенок должен уметь:

Вращения: Вращения на двух ногах, вращение на одной ноге, вращения «Пистолетик».

Базовые шаги и повороты: основной шаг «Елочка», фонарик вперед и назад, дуги ВН,ВВ,НН,НВ. скресный шаг, беговой шаг по кругу вперед и назад, Вальсовая тройка

Одинарные прыжки: Вальсовый прыжок, одинарный сальхов, одинарный туолуп.

Произвольное катание под музыку: выбор музыкального сопровождения, слушать музыку, выполнять элементы под музыку

1.5. Структура и содержание программы Учебный план

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Модуль №1 «ОФП»	42	10	32		
1.1	<i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у	8	2	6	Учебно-тренировочное упражнение	Выполнение упражнений

	гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.					
1.2	<i>Развитие координации движений:</i> ходьба с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.3	<i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений

	мышечного корсета.					
1.4	<i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 - 3 кг, гантели до 100 г, утяжелители), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, утяжелители); комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.5	<i>Развитие выносливости:</i> Проведение специализированного урока. Выполнение сложных элементов несколько раз подряд. Исполнение индивидуальной программы с музыкальным сопровождением два-три раза с интервалом 2-3 минуты. Выполнение отдельных элементов фигурного катания в режиме интервальной тренировки, где 30-90 секунд специальной работы, разделяются одноминутными интервалами отдыха.	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.6	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	Тестирование	Сдача нормативов
2	Модуль №2 « СФП с элементами фигурного катания»	42	6	32		
2.1	<i>Развитие быстроты движений:</i>		2	12	Учебно-	Выпол

	Облегчение внешних условий и использование дополнительных сил ускоряющих движение. Использование эффекта "ускоряющего последствия" и варьирование отягощений. Лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлении. Понятие "лидирование" охватывает известные приемы, такие как бег за лидером-партнером и другие.				тренировочное занятие	нение упражнений
2.2	<i>Базовые элементы фигурного катания</i> в фигурном катании на коньках существует 7 базовых элементов: дуга, перетяжка, тройка, скобка, петля, крюк, выкрюк. На данном этапе идет изучения трех элементов (дуга, перетяжка, тройка).Фигурист должен знать технику выполнения данных элементов.		2	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.3	<i>Подводящие упражнения для прыжков на льду:</i> Подводящие упражнения – предлагается следующая последовательность исполняемых упражнений: Прыжок наверх с приземлением на одну ногу в позицию выезда, Тур в пол оборота, Тур в один оборот. Правильная группировка рук и ног. Работа корпуса и ног во время прыжка		2	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.4	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	Тестирование	Сдача нормативов
	Модуль № 3 «Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия»	42	6	36		
3.1	<i>Вращения:</i> Вращения на двух ногах,		2	6	Учебно-трениро	Выполнение

	вращение на одной ноге, вращения «Пистолетик»				вочное занятие	упражнений
3.2	<i>Базовые шаги и повороты:</i> основной шаг «Елочка», фонарик вперед и назад, дуги ВН, ВВ, НН, НВ, скресный шаг, беговой шаг по кругу вперед и назад, Вальсовая тройка		2	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.3	<i>Одинарные прыжки:</i> Вальсовый прыжок, одинарный сальхов, одинарный туолуп.		2	9	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.4	<i>Произвольное катание под музыку:</i> выбор музыкального сопровождения, слушать музыку, выполнять элементы под музыку			9	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.5	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	Тестирование	Сдача нормативов
	Итого:	126	22	104		

1.6 Содержание учебного плана:

1. Модуль №1 «Общая физическая подготовка» (42 часа).

1.1 Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

1.2 Развитие координации движений: ходьба с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних

звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.

1.3 Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

1.4 Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 - 3 кг, гантели до 100 г, утяжелители), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, утяжелители); комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы

1.5 Развитие выносливости:

- Проведение специализированного урока.
- Выполнение сложных элементов несколько раз подряд.
- Исполнение индивидуальной программы с музыкальным сопровождением два-три раза с интервалом 2-3 минуты
- Выполнение отдельных элементов фигурного катания в режиме интервальной тренировки, где 30-90 секунд специальной работы, разделяются одноминутными интервалами отдыха.

1.6 Итоговое занятие. Сдача нормативов.

2. Модуль №2 « Специальная физическая подготовка с элементами фигурного катания» (42 часа)

2.1 Развитие быстроты движений

- Облегчение внешних условий и использование дополнительных сил ускоряющих движение.
- Использование эффекта "ускоряющего последствия" и варьирование отягощений.
- Лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлениях. Понятие "лидирование" охватывает известные приемы, такие как бег за лидером-партнером и другие.

Интервалы отдыха в серии скоростных упражнений должны быть такими, чтобы можно было выполнить очередное упражнение со скоростью не менее высокой, чем предыдущее.

2.2 Базовые элементы фигурного катания: В фигурном катании на коньках существует 7 базовых элементов: дуга, перетяжка, тройка, скобка, петля, крюк, выкрук. На данном этапе идет изучения трех элементов (дуга, перетяжка, тройка). Фигурист должен знать технику выполнения данных элементов.

2.3 Подводящие упражнения для прыжков на льду: Подводящие упражнения – предлагается следующая последовательность исполняемых упражнений: Прыжок наверх с приземлением на одну ногу в позицию выезда, Тур в пол оборота, Тур в один оборот. Правильная группировка рук и ног. Работа корпуса и ног во время прыжка.

2.4 Итоговое занятие. Сдача нормативов.

3. Модуль № 3 «Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия» (42 часа)

3.1 Вращения: Вращения на двух ногах, вращение на одной ноге, вращения «Пистолетик».

3.2 Базовые шаги и повороты: основной шаг «Елочка», фонарик вперед и назад, дуги ВН, ВВ, НН, НВ. скресный шаг, беговой шаг по кругу вперед и назад, Вальсовая тройка.

3.3 Одинарные прыжки: Вальсовый прыжок, одинарный сальхов, одинарный туолуп.

3.4 Произвольное катание под музыку: выбор музыкального сопровождения, слушать музыку, выполнять элементы под музыку.

3.5 Итоговое занятие. Сдача нормативов.

2. Условия реализации программы

2.1.Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1.	Автомашина поливомоечная и/или ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
2.	Кегли для разметки площадки	штук	40
3.	Станок для заточки для фигурного катания	штук	4

1.	Коньки для фигурного катания	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
----	------------------------------	-----	------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

2.3. Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Чехол для коньков	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

2.4. Формы аттестации

Формы подведения итогов

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный - выполнение упражнений.

Итоговый –сдача нормативов.

2.5. Оценочные материалы

Итоговые нормативы:

№	6-8 лет		
	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,9	7,1
	Челночный бег 3x10 (с)	10,3	10,6
2	Смешанное передвижение (1км)	7,10	7,35
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	6	4
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимн.скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3

2.

№	9-10 лет		
	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,4
	Бег на 60 м (с)	11,9	12,4
2	Бег на 1 км (мин,с)	6,10	6,30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	9	7
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимн.скамье (от уровня скамьи-см)	+2	+3

3.

11-12 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	5,7	6,0

	Бег на 60 м (с)	10,9	11,3
2	Бег на 1,5 км (мин,с)	8,20	8,55
	Или бег на 2 км (мин,с)	11,10	13,00
	Или бег на 3 км		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	11	9
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье	+3	+4

4.

13-15 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,6
	Бег на 60 м (с)	9,6	10,6
2	Или бег на 2 км (мин,с)	10,00	12,10
	Или бег на 3 км	15,20	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	13	10
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (от уровня скамьи-см)	+4	+5

5.

16-18 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	Или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2	Или бег на 2 км (мин,с)		12,00
	Или бег на 3 км	15,00	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)		11

	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	9
	Или рывок гири 16 км (кол-во раз)	15	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+7

2.6. Методические материалы

Формы проведения занятий по данной программе: учебно-тренировочное занятие.

Методы обучения:

Словесные методы: дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

Наглядные методы:

1. Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов педагогом.

2. Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования - отметки на полу, показ световой указкой и т.д.

Практические методы:

Методы обучения двигательным действиям. Метод расчленённого упражнения, который избирается при условии, что разучиваемое действие поддаётся расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

Метод целостного упражнения, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

Игровой метод- выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.

Соревновательный метод- специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный

метод используется также в обучении спортивной технике, ее элементам и связкам.