

Департамент образования культуры и спорта
Ненецкого автономного округа
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ненецкого автономного округа
«Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»

УТВЕРЖДЕНО:
Педагогическим советом
ГБУДО НАО
«Спортивная школа олимпийского
резерва «Труд» Протокол № 18

от «19» апреля 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ ДО НАО
«Спортивная школа олимпийского
резерва «Труд»
_____ С.С.Паромов

«19» апреля 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ»

возраст учащихся 3 - 17 лет

срок реализации программы – 5 лет

количество часов -222

ID- 111 номер программы в Навигаторе

Тренер - преподаватель:

Васильева Дарья Васильевна

Нарьян-Мар

2023 год

Содержание

Содержание	2
Паспорт программы	3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цели и задачи программы	9
1.3. Учебный план	10
1.4. Содержание программы	11
1.5. Планируемые результаты	19
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	24
2.1. Годовой план график	24
2.2. Условия реализации программы	29
2.3. Формы аттестации	33
2.4. Оценочные материалы	33
2.5. Методические материалы	34
Список литературы	36

**Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы**

Ф.И.О. автора/ авторов	Васильева Дарья Васильевна
Полное наименование учреждения	ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»
Направленность Программы	физкультурно-спортивной
Продолжительность реализации Программы	5 лет
Объём часов по годам обучения	222
Возраст учащихся	3 - 17 лет
Цель программы	Сэлементами фигурного катания – разносторонняя двигательная подготовка и на ее основе обучение навыкам скольжения, содействие гармоничному физическому развитию, укрепление здоровья детей.
Сроки реализации программы	2023-2028гг

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1) Нормативно-правовые основания для реализации ДООП.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Фигурное катание» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.08.2023 года);

2. Федеральный Закон № 127 от 30.04.2021 года «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р (с изменениями на 15 мая 2023 года);

4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467 (с изменениями на 21 апреля 2023 года);

5. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

6. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд.6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (с изменениями на 30 декабря 2022 года);

7. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

9. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

10. Устав образовательной организации;

11. Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной программы;

12. Другие локальные акты образовательной организации;

13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 22 февраля 2023 года);

14. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

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

Катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности детей. Занятия упражнениями на льду оказывают оздоровительно-гигиеническое влияние на организм детей. Фигурное катание благоприятно влияет на физическое развитие занимающихся, совершенствуя координацию и форму движений. Занятия данным видом спорта значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата, в результате чего совершенствуется

функция равновесия, что позволяет ребёнку легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры. Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание. У ребёнка повышается сопротивляемость простудным заболеваниям. Разностороннее совершенствование функций центральной нервной системы при управлении движениями, органов опоры и движений сочетается с совершенствованием систем кровообращения, дыхания, повышения обмена веществ. Величины нагрузок, стимулирующих функции различных систем, достаточно легко дозируются и управляются в процессе занятий, что позволяет использовать фигурное катание как средство физического воспитания детей. Занятия на коньках способствуют развитию основных видов движений, что непосредственно ведёт к повышению уровня физической, подготовленности, которая в свою очередь отражает развитию двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости).

Успешность обучения в фигурном катании зависит от устойчивой работы вестибулярного аппарата, т.к. в фигурном катании на коньках много вращательных движений.

Исключительное значение имеет фигурное катание как средство эстетического воспитания. Все упражнения этого вида воспитывают чувство красивого, музыкальную культуру, развивают художественный вкус, чувств ритма.

2) Направленность программы – физкультурно-спортивная.

3) Новизна.

Новизна данной программы заключается в изменениях структуры многолетней подготовки фигуристов с преимущественным использованием игровых методов обучения и нормативов, а так же уменьшения объема учебно-тренировочной нагрузки.

4) Актуальность.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников.

5) Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что при гармоничном развитии всех физических качеств, так же осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники фигурного катания на коньках.

6) Отличительные особенности данной ДООП от существующих программ.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является то, что она направлена на развитие двигательных качеств у детей, с элементами фигурного катания на коньках для спортивной школы.

7) Уровень программы, объем и сроки реализации программы.

К занятиям допускаются дети от 3 до 17 лет включительно, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий фигурным катанием на коньках. Группа формируется в начале учебного года, согласно уставу и рекомендации наполняемости групп. Рекомендуемый количественный состав групп – 15 человек.

Программа рассчитана на 5 лет обучения по 222 академических часов в год (1 академический час равен 45 астрономическим минутам).

8) Форма обучения.

Основными формами обучения элементам фигурного катания, являются: групповые, индивидуально-групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся с общей недельной нагрузкой в 6 академических часов, 1 академический час равен 45 минутам. На занятиях учащиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, подгруппах, индивидуально. При начальном обучении используется фронтальный метод, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность учащихся.

9) Результатом образовательной деятельности детей по данной программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций;

- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных элементов фигурного катания;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;

- рост личностного развития ребенка;
- умение ребенка оценивать свои достижения;
- продолжение обучения в учреждении.

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания;
- Общая физическая подготовка: тестирование, обязательная техническая программа, открытое занятие;
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдение.

На данном этапе применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; игры. Средствами внеледовой подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ); гимнастические, хореографические упражнения. Кроме этого необходимо научиться выполнять комплекс упражнений: 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, волчок, элементы с без опорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия.

10) Способы определения результативности – педагогическое наблюдение и педагогический анализ.

11) Виды контроля – промежуточный в конце учебного года, для определения изменения уровня развития детей, и их способностей, и итоговый – в конце освоение всей программы. В промежуточный и итоговый контроль входит выполнение тестирования, выполнение обязательной технической программы и участие в открытом занятии. Определение результатов промежуточного и итогового контроля позволяют совершенствовать образовательную программу и методы обучения, ориентировать обучающихся на дальнейшее освоение программы.

12) Язык реализации ДООП: русский.

13) Режим занятий.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

Количество занятий в неделю: 4-6 раз в неделю, в соответствии с расписанием утвержденным администрацией школы.

1.2. Цели и задачи программы

1) Цель дополнительной общеобразовательной программы с элементами фигурного катания – разносторонняя двигательная подготовка и на ее основе обучение навыкам скольжения, содействие гармоничному физическому развитию, укрепление здоровья детей.

2) Программа направлена на решение следующих задач:

- развитие личности детей;
- формирование основ здорового образа жизни;
- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия и волевых качеств личности;

- создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля.

1.3. Учебный план (37 недель)

Этап подготовки	Период	Оптимальный количественный состав группы	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требование по спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап	1-ый	15	6	Выполнение норм по ОФП, СФП и технической подготовке
	2-ой	15	6	
	3-ий	15	6	
	4-ый	15	6	
	5-ый	15	6	

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	2	2	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2	2	2	2	2
3.	История развития вида спорта.	2	2	2	2	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	2	2	2	2	2
Итого:		8	8	8	8	8
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ						
1.	Общая физическая подготовка	114	106	96	86	78

2.	Специальная физическая подготовка	39	43	48	53	57
3.	Техническая подготовка	37	41	46	51	55
4.	Хореография	18	18	18	18	18
5.	Медицинское обследование	2	2	2	2	2
6.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	4	4	4	4	4
Итого:		214	214	214	214	214
Годовая нагрузка (37 недели)		222	222	222	222	222

1.4. Содержание программы

1.4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – предусматривает сообщение учащимся начальных сведений о физической культуре и спорте, коньковых видах спорта, требованиях к одежде, гигиене и закаливанию, правилах техники безопасности на льду. С этой целью на учебно-тренировочных занятиях используются методы беседы, рассказа (сообщения), просмотра учебных видеофильмов. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсме-

нов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

1.4.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. В этих целях в учебно-тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости, подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики, спортивные игры. Занятия по общей физической подготовке проводятся в спортивном зале или на открытой спортивной площадке (улице).

1.4.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности на льду, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники катания на коньках и их закрепления. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Специальные упражнения выполняются в коньках вне льда (на твердой поверхности и (или) резиновом покрытии) и на льду. Специальные силовые упражнения способствуют повышению технического уровня выполнения изучаемых элементов на льду (хореография предусмотрена для групп с 6 часовой нагрузкой в неделю).

1.4.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка – совокупность специальных приемов, эффективно выполняемых в избранной деятельности – передвижении на коньках. Бег в коньках – неестественный, довольно сложный в координационном отношении вид движения. Организм ребенка не приспособлен к его выполнению без предварительной подготовки. Поэтому начинать формирование правильного умения и навыка передвижения в коньках рекомендуется еще до выхода на лед, предусматривая использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, в коньках вне льда, а также специальные упражнения на льду. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая хореографию, техническую подготовку. Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. 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. Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений. Важным перед первым выходом на лед, является обучение детей умению правильно падать вперед и назад, с использованием гимнастических матов. Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжению, овладению равновесием. С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерного увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п. В спортивно-оздоровительных группах контрольные нормативы проводятся 2 раза в год на начало и на конец учебного года. Формой организации занятий является урок, основные методы обучения – групповой. Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного - конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

1.4.5. Хореография

Хореографическая подготовка включает в себя ряд упражнений, благодаря которым укрепляется костный и мышечный аппарат ребенка, вырабатывается правильная постановка головы, корпуса, рук и ног, а так же развивается координация, устойчивость, выносливость, гибкость.

Практическая подготовка – направлена на всестороннее, гармоничное и специальное развитие двигательных функций обучающихся; она включает в себя общую и специальную физическую подготовку, хореографическую и техническую подготовку.

1.4.6. Воспитательная работа

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия. Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в тренировочном процессе, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которые должны быть доказательными.

Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого учащегося. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного

усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

1.4.7. Эстетическое воспитание

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы,

средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.).

Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно-тренировочного процесса в спортивных школах.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

1.4.8. Программный материал для практических занятий

Целью обучения этого этапа является разносторонняя двигательная подготовка и на ее основе обучение навыкам скольжения.

Основными задачами являются:

- сформировать у детей желание заниматься фигурным катанием на коньках;
- приобрести навыки скольжения на льду, освоение простейших элементов фигурного катания на коньках;
- развитие основных физических качеств;
- содействие эстетическому воспитанию занимающихся;
- формирование разнообразных двигательных умений и навыков и на их основе овладение сложно-координационными движениями, являющимися основой техники фигурного катания на коньках.

Эти задачи решаются как на занятиях по общей и специальной физической подготовке, так и на занятиях на льду.

Форма обучения зависит от возраста и уровня подготовленности учащихся. Основной формой организации занятий на данном этапе подготовки является урок. Основными методами практического разучивания разнообразных упражнений являются метод целостного упражнения и метод расчленено – конструктивного упражнения. Основными методами проведения занятий являются групповой и игровой.

Распределение часов на общефизическую (включая специально-физическую) и специально-техническую подготовку по годам обучения примерно одинаковое. Структура урока будет зависеть от его основной части. Рекомендуется параллельно с задачами ОФП решать задачи СФП или совместно СФП и ТП. В этих случаях структура урока будет комплексной.

Урок имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части урока особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств.

В основной части урока решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть урока направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена. При проведении комплексных уроков занятия в зале и на льду имеют те же части, однако продолжительность заключительной части урока в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма учащегося к выполнению предстоящей нагрузки на льду. Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за спортсменами. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям фигурным катанием и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

Тестирование с целью выявления динамики физических качеств учащихся

Физическое качество	Тесты
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа максимальное количество раз
Быстрота	Бег 30 метров
Ловкость (координационные качества)	Челночный бег 3x10 метров
Выносливость	Бег 1000 метров
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места; Прыжок вверх с места; Подъем туловища из положения лежа за 60 секунд
Скоростная выносливость	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 секунд; Прыжки на скакалке на правой ноге за 60 секунд;

	Прыжки на скакалке на левой ноге за 60 секунд.
--	---

1.5. Планируемые результаты

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

1. Регулятивные

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

3. Коммуникативные

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игр);

- договариваться и приходиться к общему решению в совместной; деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Предметные:

Первый год обучения

Уверенное выполнение базовых элементов фигурного катания на коньках;

Обучающиеся будут знать:

1. правила поведения на занятиях по фигурному катанию в спортзале, на катке и в раздевалке в целях предупреждения травматизма;
2. правила экипировки и шнуровки ботинок;
3. позиции фигуриста;
4. правила гигиены и режима питания фигуриста.

Обучающиеся научатся:

1. правильно падать на льду;
2. принимать правильное положение тела при катании на коньках;
3. овладеть специальными подводящими упражнениями в помещении без коньков и на коньках;
4. овладеть азами фигурного катания (торможения, скольжение на одной, двух ногах вперед, назад, менять направление скольжения, скольжение на ребрах, вращение на двух ногах, подскоки);
5. выполнять простые связки из разученных элементов.

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
2. Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
3. Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Второй год обучения

Уверенное выполнение базовых элементов фигурного катания на коньках;

Обучающиеся будут знать:

1. Понятие «здоровье», «гигиена»;
2. Правила техники безопасности;
3. Терминологию дисциплины «фигурное катание на коньках»;

4. Название базовых элементов вида спорта «фигурное катание на коньках».

Обучающиеся научатся:

1. Соблюдать основные гигиенические требования;
2. Контролировать осанку при выполнении физических движений;
3. Запоминать последовательность движений при выполнении базовых эле-

ментов;

4. Выполнять прыжки в 0,5 и 1 оборот;
5. Выполнять простые вращения на двух и одной ноге ;
6. Развитие чувства ритма;

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
2. Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
3. Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного

процесса.

Третий год обучения

Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов фигурного катания на коньках;

Обучающиеся будут знать:

1. Правила техники безопасности;
2. Правила соревнований;
3. Терминологию дисциплины «фигурное катание на коньках»;
4. Название базовых позиций вида спорта «фигурное катание на коньках».

Обучающиеся научатся:

1. Соблюдать основные гигиенические требования;
2. Контролировать осанку при выполнении физических движений;
3. Ориентироваться в пространстве;
4. Координировать свои движения;
5. Корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями тренера-преподавателя;
6. Выполнять более сложные прыжки 1 оборот;
7. Выполнять вращения в базовой позиции;

8. Развитие музыкальности;

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
2. Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
3. Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Четвертый год обучения

Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов фигурного катания на коньках;

Обучающиеся будут знать:

1. Правила техники безопасности;
2. Правила соревнований;
3. Терминологию дисциплины «фигурное катание на коньках»;
4. Название базовых элементов вида спорта «фигурное катание на коньках».

Обучающиеся научатся:

1. Соблюдать основные гигиенические требования;
2. Контролировать осанку при выполнении физических движений;
3. Контролировать собственное выполнение элементов;
4. Анализировать музыкальный материал;
5. Самостоятельно выполнять изученные элементы программы.
6. Корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями тренера-преподавателя;

7. Выполнять сложные прыжки 1 оборот;

8. Выполнять вращения в базовой позиции вперед и назад;

9. Знать позиции ног и рук в хореографии;

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
2. Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
3. Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Пятый год обучения

Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов фигурного катания на коньках;

Обучающиеся будут знать:

1. Правила техники безопасности;
2. Правила соревнований;
3. Терминологию дисциплины «фигурное катание на коньках»;
4. Название сложных элементов вида спорта «фигурное катание на коньках».

Обучающиеся научатся:

1. Соблюдать основные гигиенические требования;
2. Контролировать осанку при выполнении физических движений;
3. Контролировать собственное выполнение элементов;
4. Анализировать музыкальный материал;
5. Самостоятельно выполнять изученные элементы программы.
6. Корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями тренера-преподавателя;
7. Выполнять сложные прыжки более 1-го оборота;
8. Выполнять сложные вращения вперед и назад;
9. Знать позиции ног и рук в хореографии;

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
2. Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
3. Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Годовой план график Первый год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
3.	История развития вида спорта.	-	-	1	-	-	-	1	-	-	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
ИТОГО ЧАСОВ		2	1	1	1	0	1	1	1	0	8
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	10	15	13	14	10	13	13	13	13	114
2.	Специальная физическая подготовка	5	4	4	4	4	4	5	4	5	39
3.	Техническая подготовка	3	4	4	5	4	4	5	4	4	37
4.	Хореография	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
5.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2

6.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		24	25	23	25	20	23	25	23	26	214
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	24	26	20	24	26	24	26	222

Второй год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
3.	История развития вида спорта.	-	-	1	-	-	-	1	-	-	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
ИТОГО ЧАСОВ		2	1	1	1	0	1	1	1	0	8
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	10	14	12	13	10	11	12	11	13	106
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	4	5	6	5	5	43
3.	Техническая подготовка	4	5	4	5	4	5	5	5	4	41

4.	Хореография	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
5.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
6.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		24	25	23	25	20	23	25	23	26	214
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	24	26	20	24	26	24	26	222

Третий год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
3.	История развития вида спорта.	-	-	1	-	-	-	1	-	-	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
ИТОГО ЧАСОВ		2	1	1	1	0	1	1	1	0	8
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	9	11	10	12	9	11	11	11	12	96
2.	Специальная физическая подготовка	4	6	6	6	5	5	6	5	5	48

3.	Техническая подготовка	5	6	5	5	4	5	6	5	5	46
4.	Хореография	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
5.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
6.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		24	25	23	25	20	23	25	23	26	214
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	24	26	20	24	26	24	26	222

Четвертый год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
3.	История развития вида спорта.	-	-	1	-	-	-	1	-	-	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
ИТОГО ЧАСОВ		2	1	1	1	0	1	1	1	0	8
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	8	11	9	11	9	9	11	9	9	86

2.	Специальная физическая подготовка	5	6	6	6	5	6	6	6	7	53
3.	Техническая подготовка	5	6	6	6	4	6	6	6	6	51
4.	Хореография	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
5.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
6.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		24	25	23	25	20	23	25	23	26	214
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	24	26	20	24	26	24	26	222

Пятый год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
3.	История развития вида спорта.	-	-	1	-	-	-	1	-	-	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
ИТОГО ЧАСОВ		2	1	1	1	0	1	1	1	0	8

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	8	9	9	9	8	9	9	8	9	78
2.	Специальная физическая подготовка	5	7	6	8	5	6	6	7	7	57
3.	Техническая подготовка	5	7	6	6	5	6	8	6	6	55
4.	Хореография	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
5.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
6.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		24	25	23	25	20	23	25	23	26	214
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	24	26	20	24	26	24	26	222

2.2 Условия реализации программы

Для реализации Программы используются следующие объекты инфраструктуры учреждения:

- Ледовая арена для фигурного катания на коньках;
- Хореографический зал;
- Тренировочный спортивный зал;
- Зал многофункциональной подготовки с оборудованием.

Материально-техническое обеспечение.

- TRX-петли;
- Турники;
- Вестибулярный тренажер;

- Барьеры;
- Гимнастические скамейки;
- Шведская стенка;
- Гимнастические маты;
- Гимнастические скакалки;
- Спиннеры;
- Удочка для фигурного катания;
- Костюмы для выступлений;
- Коньки для фигурного катания;
- Хореографические станки;
- Гимнастические коврики;
- Утяжелители;
- Музыкальное оборудование;
- Степы;
- Конусы.

Перечень и количественный состав предметов спортивной экипировки и инвентаря, выдаваемого спортсмену или обучающемуся, определяется администрацией Учреждения по ходатайству тренеров на основании Программы в пределах имеющихся средств Учреждения. Основанием для экипировки и инвентаря спортсменов и обучающихся является приказ о зачислении в Учреждение.

Информационное обеспечение

Информационное обеспечение для тренера:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.08.2023 года).

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.

5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».

6. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм.

7. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998.

8. 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, 2003г.

9. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.

10. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.

11. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.

12. Королевич, А. Н. Теория и методика обучения фигурному катанию : учеб.-метод. пособие / А. Н. Королевич, Е. Е. Лебедь-Великанова ; М-во образования Респ. Беларусь, Полес. гос. ун-т. – Пинск: ПолесГУ, 2015. – 39 с.

13. <https://sportshkola-sever.ru>

14. <https://vk.com/public204083925>

15. <https://www.dcir.ru>

Информационное обеспечение для обучающихся:

1. Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001.
2. Чайковская Е. А. Фигурное катание.- Изд. 2-е, перераб., доп.— М.: Физкультура и спорт, 1986.— 127с.
3. Организационные собрания группы. Проведение бесед.
4. <https://sportshkola-sever.ru>
5. <https://vk.com/public204083925>

Информационное обеспечение для родителей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».
4. Родительские собрания.
5. <https://sportshkola-sever.ru>
6. <https://vk.com/public204083925>
7. <https://www.dcir.ru>

Кадровое обеспечение.

Васильева Дарья Васильевна – тренер-преподаватель по фигурному катанию. Работает в ГБУ ДО НАО «СШОР «Труд» с 2018 года.

Высокая степень профессионализма тренера проявляется в умении осуществлять оптимальный набор методов, средств и форм обучения, учитывать личностные особенности детей и их возрастные возможности. Методически грамотно проводит занятия, умеет владеть группой учащихся, обладает методами поощрения, убеждения, правильно чередует нагрузку и отдых.

2.3. Формы аттестации

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах является развитие в первую очередь таких качеств, как общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движений.

2.4. Оценочные материалы

Нормативы, представленные в таблице, являются ориентиром на нормативы федерального стандарта спортивной подготовки этапа начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на ска-	количе-	не менее		не менее	

	калке на двух ногах (за 1 мин)	ство раз	65		68	
2.2.	Прыжки на скалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

2.5. Методические материалы

1) Методы обучения:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные:

- Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося;
- показ фото - видеоматериалы и др.
- Практические упражнения, направленные на:
 - освоение спортивной техники;
 - развитие двигательных способностей.

2) Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

3) Способы организации обучения:

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно;

- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам;
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом;
- Индивидуальное – упражнения самостоятельно выполняются обучающимися.

4) Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.

2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.

4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг.

5. Построение, подведение итогов занятия.

6. Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

5) Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, опрос;
- участие в показательных выступлениях.

Список литературы

1. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004г.
2. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
3. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
4. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
5. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
6. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
7. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
8. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
9. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФИС.
10. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
11. Нормативные требования и условия их выполнения по виду спорта «Фигурное катание на коньках». 2014-2018гг. Приказ Минспорта России от 18.09.2014 г.
12. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
13. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. диссерт. Минск: БГИФК, 1988.

14. Федеральный закон «Об образовании РФ».
15. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».