

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
**«Детско-юношеская спортивная школа  
«Академия хоккея»**  
**(МАУ ДО ДЮСШ «Академия хоккея»)**

---

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2023г.  
Протокол №1

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО  
«ДЮСШ «Академия хоккея»  
/М.В. Меньшакова/  
2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»  
(92 ЧАСА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

Возраст обучающихся 6 - 18 лет  
Срок реализации: 1 год

г. Кыштым

2023

0

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
**«Детско-юношеская спортивная школа  
«Академия хоккея»**  
**(МАУ ДО ДЮСШ «Академия хоккея»)**

---

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2023г.  
Протокол №1

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО  
«ДЮСШ «Академия хоккея»  
\_\_\_\_\_/М.В. Меньшакова/  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**  
(92 ЧАСА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

**Возраст обучающихся 6 - 18лет  
Срок реализации: 1 год**

г. КЫШТЫМ

2023

0

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы.....	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цель и задачи программы.....	2
1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.....	4
1.4. Учебный план.....	6
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	8
3. Методическая часть.....	10
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения.....	13
3.2. Воспитательная работа.....	21
3.3. Восстановительные мероприятия.....	22
3.4. Антидопинговые мероприятия.....	23
3.5. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.....	23
4. Требования к условиям реализации Программы.....	24
4.1. Требования к педагогическим кадрам.....	24
4.2. Требования к материально-технической базе.....	24
4.3. Материально-техническое обеспечение.....	25
4.4. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.....	25
5. Система контроля и зачетные требования.....	28
5.1. Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся.....	30
6. Организационно-педагогические условия реализации Программы.....	33
7. Информационное обеспечение Программы.....	38
Приложения.....	41

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фигурное катание» (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказом Министерством спорта России от 12 октября 2015 г. № 932, «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Распоряжением Правительства Челябинской области от 14.08.2019 года № 629

«О Концепции по созданию новых мест дополнительного образования детей в Челябинской области в 2020-2022 года и Комплекс мер (дорожной карте) по созданию новых мест дополнительного образования детей в Челябинской области на 2020-2022 в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

- методическими рекомендациями ЧИППКРО Челябинской области «Проектирование дополнительных общеобразовательных программ различной направленности», 2018

- Уставом МАУ ДО «ДЮСШ «Академия хоккея»

**Актуальность программы в том, что** программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по фигурному катанию, но и на обеспечение организации содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Программа даёт возможность наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка, способствует сохранению физического и психического здоровья обучающегося, его успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных обучающихся для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

**Педагогическая целесообразность** программы «Фигурное катание», в представленной программе выделена тремя содержательными направлениями, которые дают возможность постепенно углублять и расширять программный материал: обучение на коньках; обучение элементам фигурного катания. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание условий формирования основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение фигурному катанию.

## **Задачи программы:**

### Образовательные:

1. обучение двигательным умениям и навыкам;
2. формирование культуры движений;
3. обогащение двигательного опыта техническими действиями и элементами в дисциплине «Фигурное катание»;
4. обучение правилам поведения на занятиях;
5. обучение правилам судейства соревнований;

### Развивающие:

1. развитие физические качества по средствам физических упражнений;
2. развитие мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
3. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
4. овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
5. овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.

### Воспитательные:

1. воспитание интереса к занятиям фигурным катанием;
2. воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
3. воспитание уважительного отношения к сопернику;
4. воспитание коммуникативных навыков;

### **Программа направлена на:**

- создание условий для физического образования и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В основу программы положены нормативные требования по физической и специальной физической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки.

### **Характеристика вида спорта – фигурное катание**

Фигурное катание на коньках - 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 (вращений, прыжков, комбинаций шагов, поддержек и т.д.) под музыку. Фигурное катание на коньках как отдельный вид спорта сформировался в 1860-х годах и уже в 1871 году было признано на первом Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в 1882 году в Вене. Фигурное катание на коньках первый из зимних видов спорта, включенный в олимпийскую программу. В фигурном катании на коньках выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы и групповое синхронное катание. Мужское и женское одиночное катание - фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап - короткая программа, второй - произвольная программа. Парное фигурное катание - задача спортсменов

продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий. В парном катании, наряду с традиционными элементами (шаги, спирали, прыжки), есть элементы, которые исполняются только в этом виде фигурного катания: поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, совместные и параллельные вращения. Важным критерием у парных спортсменов является синхронность исполнения элементов. Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках», рассчитанная на 2 года обучения по дисциплине «Одиночное катание».

**Отличительной чертой фигурного катания** является наличие большого количества движений вращательного характера. Даже при простом скольжении одна окружность соответствует одному обороту вокруг продольной оси тела. Элемент вращения присутствует при выполнении всех без исключения движениях фигуриста, не говоря уже о многооборотных прыжках, где за 0,5–0,8 с. фигурист выполняет 3–4 оборота.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Фигурное катание» рассматривается как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы, владение техникой и тактикой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для фигурного катания.

Спортивная подготовка в фигурном катании – это круглогодичный, специально организованный процесс, направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области спорта, постоянное физическое совершенствование.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс по фигурному катанию ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы; - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; - инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

### **1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по фигурному катанию;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по фигурному катанию и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий области. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами. Построения многолетней подготовки в фигурном катании содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы; - возраст спортсмена на каждом из этапов;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

### **Структура системы многолетней подготовки фигуриста**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех этапов подготовки. Она включает и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- повышение разносторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование технического и тактического мастерства;
- повышение функциональной подготовленности;
- стабильность участия в турнирах и соревнованиях различного уровня;
- сохранение здоровья.

Срок обучения по Программе - 3 года для детей от 6 до 18 лет, на спортивно-оздоровительном этапе.

При наборе в учебные группы обучения принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью. При зачислении детей на обучение требования к уровню их физической подготовленности не предъявляются.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, по отбору, комплектованию учебных групп

в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей обучающихся.

**Обучающийся должен знать:**

- ✓ историю мирового и отечественного фигурного катания;
- ✓ специальную базовую терминологию фигурного катания;
- ✓ понятие «здоровье», «гигиена»;
- ✓ правила техники безопасности;
- ✓ название базовых элементов вида спорта «фигурное катание на коньках».

**Обучающийся должен уметь:**

- ✓ качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- ✓ правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- ✓ поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- ✓ применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;

**Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:**

- ✓ организованности, дисциплинированности и коммуникативности;
- ✓ самообладания и самоконтроля;
- ✓ умения свободно общаться с окружающими, толерантность;
- ✓ этического поведения спортсмена;
- ✓ ведения здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ ответственности за общий результат.

Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях фигурного катания и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;
- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене.

#### **1.4. Учебный план**

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области:

теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха).



Учебный план Программы рассчитан на 46 недель. Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и года обучения и не может превышать 6 часов в неделю;

*Цели:*

- Содействие эффективной адаптации ребенка к новым условиям жизнедеятельности
- Формирование базовых двигательных навыков
- Формирование технических навыков
- Создание условий для познавательного развития
- Приобретение социально-коммуникативных навыков

*Задачи:*

- формирование и совершенствование базовых двигательных навыков;
- освоение базовых элементов фигурного катания;
- ознакомление с основами физической активности и здорового образа жизни;
- воспитание навыков самоорганизации и организованности;
- знакомство с правилами безопасности;
- формирование интереса к фигурному катанию и потребности в систематических занятиях;
- развитие пространственного мышления;
- формирование навыков взаимодействия в группе.

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	3	24	27
2.	Специальная физическая подготовка	2	11	13
3.	Специальная техническая подготовка	3	33	36
4.	Хореография	1	13	14
5.	Система контроля и зачетные требования		2	2
6.	Участие в соревнованиях	-	-	-
	<b>ИТОГО</b>	9	83	<b>92</b>

### 1.5. Планируемые результаты освоения Программы:

Возможность педагогического мониторинга в течение нескольких лет, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей.

Критерии оценки на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава обучающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; освоение основ техники борьбы самбо; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения, выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

Для подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы по фигурному катанию, обучающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в различных соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

**Предметные результаты:**

1. Уверенное выполнение базовых элементов фигурного катания;

*Обучающиеся будут знать:*

1. Понятие «здоровье», «гигиена»;
2. Правила техники безопасности;
3. Терминологию дисциплины «фигурное катание»;
4. Название базовых элементов вида спорта «фигурное катание».

*Обучающиеся научатся:*

1. Соблюдать основные гигиенические требования;
2. Контролировать осанку при выполнении физических движений;
3. Запоминать последовательность движений при выполнении базовых элементов;
4. Технике катания на коньках
5. Технике выполнения базовых элементов
6. Развитие периферического зрения

*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.

**Метапредметные результаты:**

1. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
2. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

**Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:**

1. Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
2. Умение выполнить задание в полном объеме.
3. Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.

**Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося**

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
3. Умение проявлять инициативу и активность.

**Познавательные универсальные учебные действия обучающегося**

Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений

**2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

Организация учебно-тренировочного процесса по фигурному катанию осуществляется на специализированном крытом катке, оборудованном ледовой ареной, спортивным уголком. Система подготовки представляет собой многолетний, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

**Режим занятий и наполняемость учебных групп спортивно-оздоровительного этапа:**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальный объем учебной нагрузки в неделю (час/нед)	Максимальный объем учебной нагрузки в

				год
1 год	6-8 лет (9-10 лет)	10	2	92
2 год	9-10 лет (11-12 лет)	10	2	92
3 год	11-12 лет(13 -14 лет)	10	2	92

Формы и режим занятий по фигурному катанию определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки, содержанию учебного материала (теоретическое, практическое).

Формы проведения занятий:

- групповые – для всей группы, посвященные практическим тренировкам и обсуждению теоретических вопросов;
- индивидуальные консультации в рамках групповых занятий.

Учебный план составлен исходя из учебной нагрузки 6 часов в неделю на протяжении 3 лет обучения

Обучение проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с обучающимися, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошее освоение материала. Однако, занимаясь с учебной группой, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося как личности. В связи с этим методика обучения строится на сочетании группового и индивидуального подхода к обучающимся. При комплектовании учебных групп необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе уделяется воспитательной работе с обучающимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

Содержание программы обучения фигурное катание зависит от:

- задач, стоящих перед курсом обучения;
- контингента обучающихся, их физической подготовленности и возраста;
- продолжительности курса обучения;
- условий для проведения занятий.

Все перечисленные факторы тесно связаны между собой. От возраста и физической подготовленности зависят дозировка и нагрузки, методика преподавания, а также быстрота освоения учебного материала. Обучение детей младшего школьного возраста требует больше времени - из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.). Лучше усваивается материал, если занятия в этом возрасте проходят в игровой форме. Кроме того, составление программы обучения зависит от количества занятий в неделю, продолжительности каждого занятия.

Таким образом, существенное влияние на содержание программы и методику проведения занятий оказывают:

- подбор упражнений;
- учебный материал и методические указания;
- задачи обучения должны соответствовать, возрасту и подготовленности обучающихся;
- продолжительности курса обучения и условиям для проведения занятий.

В программе заложены следующие **принципы**:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки;

воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала согласно этапам многолетней подготовки в годичных циклах, его соответствие требованиям высшего спортивного мастерства, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает разнообразие тренировочных средств и нагрузок, отбираемых в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей фигуриста и направленных на решение определенной педагогической задачи при составлении программного материала для практических занятий.

**Программа отличается тем, что:**

- ❖ позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- ❖ Программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- ❖ содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- ❖ Программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной, от простого к сложному, реализации задач.

Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной активности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места и т.д.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств, развитие координации, равновесия, умения ориентироваться в пространстве. В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

Занятия физической культурой в младшем возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

Обучение проводится в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований.

**Методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом** - анализ результатов деятельности обучающихся, участие обучающихся в различных турнирах, соревнованиях.

Процесс обучения направлен на повышение функциональных возможностей организма обучающихся; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; демонстрации высоких спортивных результатов; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранения здоровья.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годовых циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

##### 3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Теоретические знания позволяют фигуристам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- историю развития фигурного катания;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях фигурным катанием.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций до, во время и после тренировочных занятий с просмотром и анализом видеоматериалов, ведения дневника самоконтроля и т.д. Особое внимание уделяется мерам предупреждения травматизма, оказанию первой медицинской помощи, правилам соревнований и оценке качества исполнения элементов фигурного катания. 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.

В процессе специальной теоретической подготовки обучающимся необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики игры в хоккей; нужно ознакомить обучающихся с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Обучающийся должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

##### *Теория и методика физической культуры и спорта*

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

- Тема 2. История вида спорта  
Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека  
Тема 4. Личная и общественная гигиена.  
Тема 5 . Правила поведения на ледовых аренах.  
Тема 6. Соблюдение правил поведения.  
Тема 7. Терминология фигурного катания на коньках.

### 3.1.2. Общая физическая подготовка

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

#### **Задачи ОФП на всех этапах подготовки:**

- Развитие основных физических качеств человека (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- Освоение комплексов физических упражнений;
- Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

#### **Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП на всех этапах подготовки фигуриста:**

##### Упражнения, направленные на развитие гибкости

Содержание материала: растягивающие упражнения на шведской стенке, работа в парах, упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Развитие активной и пассивной гибкости: мостики, шпагаты, бильманы, захваты ноги из положения ласточки, работа с эспандером.

##### Упражнения на развитие равновесия

Содержание материала: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях), упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, по наклонной плоскости, с движением рук), стойки на 1-ой ноге с закрытыми глазами, равновесие в стойке на левой, на правой; равновесие в полуприсяде на левой, на правой; переднее равновесие, ласточки, пистолетки, затяжки, кольца, бильманы.

##### Упражнения, для развития координации

Содержание материала: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперёд, подвижные игры и эстафеты; имитационные упражнения (без коньков) для овладения двигательным действиям; имитация скольжения вперед, назад; повороты стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением ; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежке на месте, в движении; ласточке, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку), имитация вальсовых, внутренних, риттбергеровых троек.

##### Упражнения для развития ловкости

Содержание материала: акробатические упражнения (кувырки, перекуты, мостик), внезапные остановки, изменения направления движения при беге и ходьбе, преодоления препятствий, игры и эстафеты.

##### Упражнения, направленные на развития скоростно-силовых качеств

Содержание материала: все разновидности поскоков и прыжков, прыжковые серии со скакалкой, прыжковые серии с гимнастической скамейки. Прыжковые серии на матах. Выполнение со жгутами и без, прыжки в высоту (с места, с разбега, через планку),

прыжки в длину, многоскоки, бег с препятствиями, игры, эстафеты с бегом и прыжками. Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упражнениями: подтягивание, отжимание; pistolетик, упражнения на пресс, упражнения для мышц спины, многоскоки, многоскоки на максимальную дальность, прыжковые упражнения на стопу. Скакалка: двойные прокруты; комбинация (2 x 2-х на двух; 2 x 2-х на каждой; 1 x 3-й); тройные прокруты; бег с ускорением, бег с хода, челночный бег, упражнения с резиной.

#### Упражнения, направленные на развитие силы

Содержание материала: упражнения на количество раз до предела (до отказа от работы): подтягивание, отжимание; работа с отягощением (внешним и собственным телом); метание предметов (влево, вправо, назад); упражнения на пресс (прямых и косых мышц); упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием); удержание позы;

#### Упражнения, направленные на развитие быстроты

Содержание материала: прыжковые серии со скакалкой, челночный бег – со сменой темпа, ускорениями и без., повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных стартовых положений, ускорения, игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений; выполнение упражнений по команде, выполнение упражнений из нестандартных положений, скакалка: 3-е прокруты, туры на максимальное количество оборотов, спрыгивание с выпрыгиванием.

#### Упражнения, направленные на развитие выносливости

Содержание материала: спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, бег на длинные дистанции.

#### Прыжки

Содержание материала:

Подскоки и прыжки:

- а) с двух ног с места: выпрямившись с поворотом от 45 до 360°; из приседа; разножка (продольная, поперечная); прогнувшись, боковой с согнутыми ногами;
- б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции; после приседа;
- в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад);
- г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед); закрытый и открытый; со сменой ног (впереди, сзади).
- д) прыжки в 0,5 в 1 оборот и в 1.5 оборота (Перекидной, Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц, Аксель);

#### Упражнения со скакалкой

Содержание материала:

- а) качания, махи: двумя руками; одной рукой;
- б) круги скакалкой: два конца скакалки в двух руках; скакалка сложена вдвое, выкруты;
- в) вращение скакалки: вперед и назад; скрестно вперед и назад;
- г) передача около отдельных частей.

#### Упражнения на развитие скоростной выносливости

Содержание материала:

Все упражнения на скорость, на время, на количество поворотов; беговые упражнения; комбинированный бег; бег с изменением направления и фронта движения; бег с изменением скорости; в круговой тренировке скоростно-силовые и силовые упражнения на скорость.

#### Упражнение на развитие специальной выносливости

Содержание материала: в круговой тренировке имитационные упражнения; на фронте усталости упражнения на ловкость и сложно координированные упражнения; скоростно-силовые упражнения, гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; плавание; ОРУ; стойка на руках; комбинированное вращение.

### Подвижные игры:

«День и ночь», «Салки», «Моряк», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты: «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».

### **3.1.3. Специальная физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

#### **Задачи СФП на всех этапах подготовки:**

- 1 Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- 2 Повышение индивидуального мастерства в исполнении элементов в фигурном катании;
- 3 Освоение новых техник по скольжению и прыжкам в фигурном катании;
4. Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

#### ***Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки фигуриста:***

##### Упражнения на развитие координации движений

Содержание материала: Имитация дуг со сменой ребер и фронта движения; двухкратных троек, основных шагов и поворотов изучаемых на льду;

##### Упражнения на равновесие

Содержание материала: равновесие в стойке на левой, на правой ноге, равновесие в полуприседе на левой, на правой ноге, переднее равновесие.

Статистические комбинации, включающие в себя: ласточки, пистолетки, кольца, бильманы, выезды;

##### Прыжки

Содержание материала:

Подскоки и прыжки:

- а) с двух ног с места: выпрямившись с поворотом от 360 до 9000; из приседа; разножка (продольная, поперечная); прогнувшись, боковой с согнутыми ногами;
- б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции; после приседа;
- в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад);
- г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед); закрытый и открытый; со сменой ног (впереди, сзади);
- д) прыжки в 1,0,5 оборота (Аксель, Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц). Каскады и комбинации с этими прыжками;

##### Упражнения со скакалкой

Содержание материала:

- а) качания, махи: двумя руками; одной рукой;
- б) круги скакалкой: два конца скакалки в двух руках; скакалка сложена вдвое;
- в) вращение скакалки: вперед и назад; скрестно вперед и назад;
- г) броски и ловля скакалки: одной рукой – сложенной вдвое, вчетверо;
- д) тройные прокруты на двух ногах, на одной ноге;
- е) «кенгуру» из положения, стоя и сидя;

##### Круговая тренировка (программный бег)

Содержание материала: вращение маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя, скрестный бег в обе стороны, туры вправо-влево с выездом, бедуинский, ускорение, упражнения на пресс, упражнения для мышц спины, бег спиной, взгляд через правое плечо, отжимание, прыжки вверх, бег спиной, взгляд через левое плечо, многоскоки, упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться на 1 оборот, поймать (вправо, влево), упражнения с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед, прыжки со скакалкой: двойные туры с выездом, 1.5 Аксель подряд, бег с максимальной скоростью. Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3 – 6 минут;

##### Туры



Содержание материала: одинарные; два одинарных подряд; тур с выездом 1 оборот. Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед, резина в правой руке – справа; - собрать в группировку соскручиванием туловища; удержание позы выезда с левой и правой ноги после выполнения туров.

#### **3.1.4. Техническая подготовка**

*Специальная техническая подготовка* (СТП) – педагогический процесс, направленный на овладение базовой техники фигурного катания.

Техническая подготовка В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, Аксель; вращения в волчке, в ласточке; спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Изучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках. Подготовка произвольной программы соответствующей требованиям ЕВСК. Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

#### **3.1.5. Тактическая подготовка**

Спортивная тактика в ее совершенном виде — это искусство ведения спортивной борьбы. *Тактическая подготовка* предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

Тактическая подготовка Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).

#### **3.1.6. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка — это воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач учебно-тренировочной деятельности.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного фигуриста тренеру-преподавателю необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а также способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоком уровне желаний бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на прокат программы, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация. В основе подготовки лежат с одной стороны особенности вида спорта, с другой психические особенности обучающегося:

Выделяют следующие направления:

1. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений: развитие внимания, памяти, воображения, мышления, музыкальности, эмоциональности координации, способности к самоанализу, формирование целеустремленности, трудолюбия, формирование системы специальных знаний о психике человека, умение сосредотачиваться перед стартом, противостоять неблагоприятным воздействиям;

2. Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.

3. Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу и включает в себя:

- мотив соревновательной деятельности;
- уверенность в своих силах;
- индивидуальный комплекс настраивающих мероприятий;
- саморегуляция психических состояний;
- профилактика перенапряжений.

### **3.1.7. Медицинский контроль**

Медицинский контроль - это первичное обследование врачом-педиатром поступающего в спортивную школу и получение заключения о возможности заниматься избранным видом спорта. Задачей последующего медицинского контроля является – постоянный контроль за состоянием здоровья и развитием обучающихся, корректировка физических нагрузок, их планирование и т.п.

Понятие о медицинском контроле включает в себя широкий комплекс мероприятий, а именно:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований;
- медико-санитарное обеспечение учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- профилактика спортивного травматизма на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях;

- профилактика и текущий санитарный контроль мест и условий проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- врачебные консультации по вопросам физической культуры и спорта.

В условиях спортивной школы применяются методы: определение воздействия учебно-тренировочного занятия, используя показатели частоты пульса, частоты дыхания, кровяного давления, динамометрии, спирометрии, измерение роста, веса тела, регистрация внешних признаков утомления, учет показателей работоспособности.

Восстановление спортивной работоспособности нормального функционирования организма после учебно-тренировочных занятий – неотъемлемая составная часть системы подготовки обучающихся.

Выбор средств восстановления определяется с учетом возраста, индивидуальными особенностями обучающихся, задач учебно-тренировочного процесса, характера и особенностей построения учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося.

Система восстановительных мероприятий разделяется на 4 группы средств: педагогические, гигиенические, психологические, медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.

Гигиенические факторы восстановления.

Система гигиенических факторов состоит из рационального распорядка дня, личной гигиены, специализированного питания и питьевого режима, закаливания и гигиенических условий занятий.

Психологические средства восстановления.

Психологические средства способствуют обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния. К психологическим средствам восстановления относятся: разнообразный досуг, создание положительного фона во время отдыха, музыкальные воздействия, внушение.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, все виды массажа, баня и сауна.

### **3.1.8. Другие виды спорта и подвижные игры**

В процессе подготовки юных фигуристов также используются навыки из других видов спорта, развивая следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

Большое значение имеют навыки в таких видах спорта, как лыжные гонки, велоспорт, легкая атлетика, плавание. Также в подготовке присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр, таких как хоккей, керлинг и т.д.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности

сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств физической подготовки. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве, что имеет не маловажное значение в подготовке юных фигуристов.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика помогают в хореографической подготовке фигуристов, участвуют в развитии координации, вестибулярного аппарата, устойчивости.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

### **3.2. Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Главной задачей в занятиях с юными фигуристами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и, в то же время, становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки, умение работать в группе и быть ее частью, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание педагог. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Специфика воспитательной работы в учреждении дополнительного образования состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*

- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- трудовые сборы и субботники;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы и города.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на ковре, тренер может делать выводы о сформированности у них необходимых качеств.

### **3.3. Восстановительные мероприятия**

В современном фигурном катании в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных фигуристов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшения спортивного травматизма.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья фигуристов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

*Педагогические мероприятия* – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование тренировочных занятий, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с

одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий.

*Медико-биологические мероприятия* включают в себя питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства.

*Рациональное питание* – одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

*Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечных системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в фигурном катании служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

*Психологические средства восстановления.* Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психологическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у фигуристов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревнований. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство имеют массовые психорегулирующие мероприятия до соревнований и после них: посещение театра, различные развлекательные программы встречи с интересными людьми.

*К гигиеническим средствам восстановления* относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В фигурном катании чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда арены).

### **3.4. Антидопинговые мероприятия**

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте.

В разделе теоретическая подготовка настоящей Программы предусмотрены темы по профилактике применения допинга в спорте. Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

### **3.5. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях**

Программа предусматривает участие обучающихся в различных турнирах и соревнованиях.

Различные состязания по фигурному катанию решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи, это лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков борьбы, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы невозможен.

В целях выявления уровня развития способностей и личных качеств обучающихся в соответствии с ожидаемыми результатами общеразвивающей программы «Фигурное катание» проводятся: стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая аттестация в виде отчетных мероприятий (тестирование общефизических качеств, участие в физкультурно-массовых мероприятиях спортивной направленности).

На первом году обучения во второй половине года проводятся итоговые выступления, подводятся итоги учебно-тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к различным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований (выход на арену, экипировка фигуриста, гигиена и т.п.). После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе.

Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия спортивной борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на льду, но и вне арены, требуют от него собранности, дисциплинированности. Соревнования способствуют воспитанию у фигуристов таких важных черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевую подготовленность.

## **4. Требования к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе**

### **4.1. Требования к педагогическим кадрам**

Для осуществления учебно-тренировочного процесса Учреждение должно обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе.

1. Требования к кадрам Учреждения, осуществляющих учебно-тренировочный процесс:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные

характеристики должностей педагогических работников в системе образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 761-н (Зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

#### 4.2. Требования к материально-технической базе

Материально-техническое обеспечение Программы – это ледовая арена, спортивные залы, душевые, раздевалки, основной и вспомогательный спортивный инвентарь, медицинский пункт. Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для освоения Программы, определяется из расчета финансирования (бюджета) учреждения (по возможности).

Для осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо:

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для учебных занятий;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий.
- организацию систематического медицинского контроля,

#### 4.3. Материально-техническое обеспечение

Приложение №11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 997 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание»

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	CD проигрыватель (переносной)	штук	1
4	Зеркало настенное (12х2м)	комплект	1
6	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
7	Мат гимнастический	штук	4
9	Мяч набивной (мидицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Полусфера гимнастическая	штук	1
12	Скакалка гимнастическая	штук	20
13	Скамейка гимнастическая	штук	1
17	Фишки для разметки площадки	штук	40
18	Эспандер	штук	4

#### 4.4. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Для предотвращения травм на занятиях различными видами спорта, в том числе фигурным катанием, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.



К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся на площадке; отсутствие чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

#### **Общие требования безопасности**

1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами поведения в учреждении, правилами техники безопасности во время занятий и имеющие медицинский допуск к занятиям фигурным катанием.

2. При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения на льду, в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий фигурным катанием возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

1. Травмы при падении на лед и при столкновении спортсменов друг с другом;
2. Травмы при ненадежном креплении коньков к обуви;
3. Обморожение при проведении занятий на открытых площадках при ветре более 1,5-2,0 м/с при температуре воздуха ниже -20 С;
4. Потертости ног при неправильной подгонке ботинок;

#### **К основным специфическим факторам риска относятся:**

1. погрешности в разминке;
2. неумение правильно выполнить самостраховку;
3. несоответствие экипировки занимающегося условиям тренировок и соревнований;
4. изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности;
5. особенности психоэмоциональных проявлений;
6. несоблюдение правил самоконтроля;
7. нарушение правил врачебного контроля;
8. нарушение дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

4. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

5. Для занятий фигурным катанием обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду тренировки, спортивную форму. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

6. При проведении учебно-тренировочных занятий должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

7. О каждом несчастном случае с обучающимся, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который в свою очередь, обязан сообщить о несчастном случае администрации учреждения и принять меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда и технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

9. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

#### **Требования безопасности перед началом занятий (занятия на льду)**

- Надеть соответствующую спортивную одежду теплую, легкую, не стесняющую движения на всем протяжении спортивного занятия.
- Проверить исправность инвентаря.
- Снять все предметы, представляющие опасность.
- Проверить подготовленность льда, площадки, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.
- Перед выходом к месту занятий выслушать разъяснения инструктора, правила передвижения с коньками и на коньках в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения.

#### **Требования безопасности во время занятий**

- При падении сгруппироваться, не выставлять вперед прямые руки.
- Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру о первых признаках обморожения.
- Во избежание потертостей ног не ходить на коньках в тесной или слишком свободной обуви.
- При занятиях на льду новичков следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- При первых признаках обморожения, при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- С помощью тренера-преподавателя при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении пожара в здании немедленно прекратить занятия, организованно под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;
- При исключительно неблагоприятных погодных условиях, и в случае иных непредвиденных форсмажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающихся, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует занимающихся из опасной зоны, сообщает о случившемся в МЧС.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

- Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.
- Организованно покинуть место проведения занятия (тренер выходит последним).
- По окончании занятий необходимо соблюдать личную гигиену, вымыть с мылом руки, умыться или принять душ, переодеться в сухую, чистую одежду.

#### **Требования безопасности перед началом занятий (занятия в с/зале)**

##### **Общие требования**

- К занятиям в зале допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- К занятиям в зале допускаются лица только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.

- Запрещается заходить в зал в верхней одежде, грязной обуви.
- При занятиях в зале каждый должен помнить, что травмоопасность в зале повышается при несоблюдении ТБ (травмы рук, ног, суставов, ушибы, и т.д.), а также при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах и с неисправным инвентарем.
- Каждый занимающийся в зале должен быть ознакомлен с путями эвакуации в чрезвычайных случаях.
- При проведении занятий в зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах, ушибах.
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации Академии хоккея. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок проведения занятий и правила личной гигиены.

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

- Надеть соответствующую спортивную одежду, не стесняющую движения на всем протяжении спортивного занятия, надеть обувь, необходимую для занятия.
- Снять все предметы, представляющие опасность
- Не входить в зал без разрешения тренера.
- Не включать и не использовать самостоятельно электроприборы и электроосвещение.
- Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания тренера.

#### **Требования безопасности во время занятий**

Не приступать к выполнению упражнений (разминки) без команды, тренера.

- На занятиях быть внимательным друг к другу, не забывать о подстраховке друг друга во время выполнения сложных координационных упражнений.
- Не выполнять без предупреждения упражнения, которые могут помешать или травмировать занимающимся рядом.
- Перед выполнением упражнений необходимо убедиться в отсутствии близко стоящих к снаряду, тренажеру других присутствующих.
- Не выполнять упражнения, не предусмотренные программой подготовки или не предусмотренные заданием тренера.
- При плохом самочувствии и внезапном заболевании, в случае травматизма прекратить занятие и сообщить об этом тренеру.
- Соблюдать на занятии дисциплину, порядок и вежливость.
- Не уходить с занятий без разрешения тренера.
- При возникновении аварийных ситуаций, пожара по указанию тренера, администрации, без паники, покинуть помещение зала по путям эвакуации.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

1. Организованно покинуть место проведения занятия (тренер выходит последним).
2. По окончании занятий необходимо соблюдать личную гигиену, вымыть с мылом руки, умыться или принять душ, переодеться в сухую, чистую одежду.

### **5. Система контроля и зачетные требования**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

**Врачебный контроль** в спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры борцов перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогическое наблюдение с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, контроль за питанием и использование восстановительных мероприятий и другое.

*Врачебный контроль* за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование;
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

*Врачебный контроль* предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям самбо и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Контроль за состоянием здоровья учащихся проводится в начале и конце учебного года. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

**Педагогический контроль** в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Основными формами аттестации являются: **промежуточная аттестация (тестирование); итоговая аттестация по окончании освоения Программы;**

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с годом обучения, итоговая — после освоения Программы.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок:

- в первый день – испытание на скорость,
- во второй день на силу и выносливость.

Контроль соревновательной деятельности ведётся на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В фигурном катании наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством соревнований и временем, затраченным на их проведение.

### ***Определение социально-психологических показателей.***

Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов фигуристов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у обучающихся определенное психическое состояние: тревожность, боевую готовность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности фигуристов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности обучающихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность фигуристов невозможна без общения внутри группы, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе фигуристов изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению.

## **5.1. Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня подготовки обучающихся на всех годах обучения является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности года обучения.

Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом году обучения;
- итоговая аттестация обучающихся по завершению освоения Программы.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность освоения и реализации Программы.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года (апрель – май), соответствующего этапа обучения.

Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и заместителя директора по УР и утверждается план проведения промежуточной аттестации. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий год учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы, не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов, и по результатам выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения (при условии прохождения обучения на предыдущем году обучения в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения  
Программы**

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 1 – 2 попытки, кроме тестов: бег 800 м; бег 1500м. учитывается лучший результат.

1. Бег 30 м, для оценки скоростных качеств.
2. Бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости.
3. Челночный бег 3 x 10м проводят на равной дорожке длиной 12-13 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.
4. Бег 800 м, бег 1500 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша.
5. Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
6. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

*Таблица*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
(6-8 лет, 1 год обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	
		отлично	удовлетворительно
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта	Не более 4,5 с	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6 раз	4 раза
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	135см	115 см
	Подтягивание на перекладине за 20 с (с 8 лет)	3 раза	1 раз
Координация	Прыжки на скакалке на 2-х ногах без учета времени	5 раз	2 раза

**Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках  
Программы**

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»

Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 12-ти правильных ответов
	Тест на знание теории и методики фигурного катания (5 контрольных вопросов)	не менее 5-х правильных ответов

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования с обучающимся. Обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- ✓ история развития вида спорта фигурное катание;
- ✓ основы философии и психологии вида спорта фигурное катание;
- ✓ основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- ✓ основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила фигурного катания, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- ✓ общероссийские антидопинговые правила, строение и функции организма человека;
- ✓ гигиенические знания, умения и навыки;
- ✓ режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- ✓ основы спортивного питания;
- ✓ требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- ✓ требования техники безопасности при занятиях на ледовой арене и в спортивном зале.

## **6. Организационно-педагогические условия реализации Программы**

Многолетняя подготовка обучающихся по фигурному катанию строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

7. Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

8. Моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

#### **Основные принципы:**

**Принцип гармонизации личности и среды** – ориентация на максимальную самореализацию личности.

**Принцип гуманизации** – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

**Принцип системности и последовательности** - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками и стратегией игры от простого к сложному, от репродуктивного к творческому.

**Принцип индивидуальности.** Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый воспитанник должен быть (стать) самим собой, обрести (постичь) свой образ.

**Принцип творчества и успеха.** Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитанников и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

**Принцип гибкой системы комплексного обучения** – при определенных условиях в течении всего времени обучения воспитанник может переходить из одной ступени в



другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

**Принцип сознательности** - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

**Принцип дифференциации.** Согласно этому принципу тренер-преподаватель учитывает типологические особенности обучающихся (их интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности – возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки борцов.

*Основными формами организации тренировочного процесса являются:*

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Занятия с юными фигуристами различают по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены одному из видов подготовки (технической, тактической, физической). Комбинированные включают материал двух-трех видов в различных сочетаниях.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной деятельности. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике, в остальных нагрузку можно варьировать в зависимости от поставленных задач.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям фигурным катанием и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:* методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

*Игровой и соревновательный методы* применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки. Соревновательный метод способствует воспитанию скоростно-силовых качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения быстро переключаться с одних действий на другие и т.д.. Основным методом подготовки юных фигуристов является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера-преподавателя и обучающегося, их взаимодействия и взаимосвязь.

*Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

*Формы обучения:* индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в фигурном катании, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств. В группу СУ входят упражнения на развитие качеств, более специфических для фигурного катания, а так же избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных элементах фигурного катания. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным фигурным движениям. К ним относятся упражнения включающие весь технико-тактический арсенал фигурного катания, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности фигуристов.)

Программа обеспечена необходимой литературой, видео материалами, конспектами занятий, методическими разработками игр.

Теоретическая подготовка – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья обучающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к

тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование проводится 2 раза в год.

Таблица 2

1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный	Литература, любая видеоаппаратура	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Спортзал гимнастические снаряды, мячи,	Вводный и итоговый тест
3	СФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Спортзал/ледовая арена шайбы, тренажёры	Вводный и итоговый тест, текущий зачёт.
4	Тактико-техническая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Ледовая арена, шайбы	Текущий зачёт, итоговый экзамен, соревнование.

В процессе обучения используются вводный (в виде тестирования), текущий (в виде зачёта, опроса), промежуточный (в виде соревнования), итоговый (в виде тестирования и экзамена) виды контроля.

Процесс подготовки фигуристов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы любого либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде управления подготовкой фигуристов.

Планирование и контроль в процессе подготовки фигуристов должны включать в себя:

- а) анализ и оценку особенностей определенного контингента обучающихся;
- б) прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния обучающихся;
- в) разработку системы педагогических воздействий от отдельных занятий до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- г) систему методов педагогического контроля.

#### **Педагогический контроль.**

Важнейшей задачей педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств тренировок и т.п.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий по физическому воспитанию, либо тренировочных занятий.

Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям:

- определение степени усвоения технико-тактических действий;
- определение уровня развития двигательных (физических) качеств

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и конце учебного года.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся спортивной школы. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты тестирования заносятся в журнал или протоколы по приему нормативов.

Процесс подготовки хоккеистов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое.

**Перспективное планирование** предусматривает определение цели направленности, основных задач и содержания системы подготовки фигуристов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К документам **текущего планирования** относятся календарный учебный график процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование учебного материала осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в котором учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными правилами игры в хоккей и основам действия игроков на площадке.

**Оперативное планирование** включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план-конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Все тренировочные планы, независимо от их типа (командные, индивидуальные, годичные и оперативные и т.п.) должны включать в себя:

а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные об обучающихся или общая характеристика группы);

б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов: частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние обучающихся: количество дней и занятий; количество учебно-тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток; количественные показатели учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т.п.);

г) организационные и воспитательно-методические указания;

д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, и

спортивные результаты. Помимо этого, тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Организация учебно-тренировочного процесса по фигурному катанию и его содержание на первых годах обучения в СОГ принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья обучающихся, развития специфических качеств, необходимых в фигурном катании, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям выбранного вида спорта. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения: обязательный комплекс упражнений (в разминке) 3-5 мин; комплекс упражнений на ноги 4-8 мин; бег на месте с круговыми движениями рук и ускорением 4-6 мин; прыжки на месте с круговыми движениями рук и поворотами туловища в стороны 7-10 мин.

**Методика контроля:** контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным проводится регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль за физической подготовленностью проводится с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

#### **Участие в соревнованиях:**

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в игре с противником.

## **7. Информационное обеспечение Программы**

### **Нормативные документы**

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 г. № 730).
3. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (с изм., внесенными Федеральными законами от 17.12.2009 г. № 313-ФЗ, от 13.12.2010 № 358-ФЗ, 06.11.2011 № 301-ФЗ).
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13. № 1125).
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196).

6. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731).

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание (Приказ Минспорта РФ от 12 октября 2015 г. № 932)

### **Литература для педагога**

1. Абсаямова, И. В. Фигурное катание на коньках: примерная программа для системы дополнительного образования детей : детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / И. В. Абсаямова. – М. : Советский спорт, 2007. – 172 с.

2. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников. [Текст] / Е.А.Великая .Челябинск.: Метод. рекомендации, 1989.- 33с.

3.Грошев, А. М. Развитие координационных способностей фигуристов 7-8 лет / А. М. Грошев, И. О. Черепанова, К. С. Дунаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – 139 с.

4.Губа, В. П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / В. П. Губа, В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук. ; под общ. Ред. В. П. Губа. – Смоленск, 1997. – 219 с.

5.Дубровская, И. Н. Упражнения ритмической гимнастики в тренировке фигуристов на стадии базовой спортивной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. Н. Дубровская. – Малаховка, 2008 – 25 с.

6.Коган, А. И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации : автореф. канд. пед. наук / А. И. Коган. – Омск, 1984. – 23 с.

7.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.

8.Король С. В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. [Текст] / С.В.Король, Н.А.Фадеева.- Пермь, 2000.- 37с.

9. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами. Система подготовки спортивного резерва. [Текст] /А.Б. Кофман - М.,:1994.-45с

10.Ланцева, Н. А. Пути повышения эффективности процесса обучения основам фигурного катания на коньках младших школьников в условиях массовых форм занятий : автореф. дис. ... на соиск. ученой степ. канд. пед. наук / Н. А. Ланцева ; НГУФКСиЗ . – СПб. : НГУФКСиЗ, 2013. – 24 с.

11.Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. [Текст]/ И.И.Лосева – Минск.:1986.-125с.

12. Фигурное катание на коньках : учебник / под общ. ред. А. Н. Мишина. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.

### **Литература для обучающихся и родителей**

1.Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках: учебное пособие/В.А.Апарин.- М.:Терра-спорт, 2000.-24с (Библиотечка тренера).

2. Мишин А.Н. Фигурное катание для всех: учебное пособие/А.Н. Мишин. – Л.: Лениздат, 1976. -119с.

3. Смушкин Я.А. Искусство фигурного катания на коньках -: Советская Россия, 1967.-230с

4. Огилви Р., Азы фигурного катания. (Пер. с англ.) Под редакцией В. И. Рыжкина. М., «Физкультура и спорт», 1974. 120 41

5.С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995, 214с.

6. Фигурное катание на коньках: учеб. для институтов физ. культуры/ под ред.А.Н. Мишина.- м.:Физкультура и спорт, 1985.-271с.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.

2. Официальный сайт Министерства по физической культуре спорта и туризму Челябинской области. Режим доступа <http://www.chelsport.ru/>.

3. Официальный сайт Министерства образования и науки Челябинской области. Режим доступа: <http://minobr74.ru/ru/>.

4. Управление по физической культуре, спорту и туризму Администрации города Челябинска. Режим доступа: <http://74-sport.ru/>.

5. Официальный сайт Федерации фигурного катания России. Режим доступа: <https://fsrussia.ru/>

6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

**Календарный учебный график  
МАУ ДО ДЮСШ «Академия хоккея» на 2023-2024 учебный год**

Элементы освоения программы	Режим работы:	Другие специфические режимные условия деятельности
Продолжительность освоения программы	3 года 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период активного отдыха.	В соответствии с приказом по МАУ ДО ДЮСШ «Академия хоккея»
Начало реализации дополнительной общеразвивающей программы «Хоккей с шайбой»	1 сентября 2023 года	В соответствии с приказом по МАУ ДО ДЮСШ «Академия хоккея»
Окончание реализации дополнительной общеразвивающей программы «Хоккей с шайбой»	31 августа 2026 года	В соответствии с приказом по МАУ ДО ДЮСШ «Академия хоккея»
Регламентирование учебно-тренировочного процесса	Учебно-тренировочные занятия проводятся в период с 8.30 до 20.00 часов в соответствии с расписанием занятий, обучающиеся старше 16 лет с 8.00 до 21.00. Продолжительность 1 занятия составляет 45 минут. СОГ – весь период до 6 час 2 раза x 45мин 2 раза x 90 мин 3 раза x 45 мин 3 раза x 90 мин.	Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 утверждены санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».



Сменность занятий:	1-я смена - 8.00 до 12.00 2-я смена- 14. 00 до 20.00	Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от <b>28.09.2020</b> № <b>28</b> утверждены <b>санитарные правила</b> СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
Входная диагностика	1.09.по 30.09	
Текущий контроль	В течение всего периода освоения программы	
Промежуточная аттестация	с14.05. по 30.06.	В соответствии с приказом по МАУ ДО ДЮСШ «Академия хоккея»
Итоговая аттестация	с14.05. по 30.06.2025 года	В соответствии с приказом по МАУ ДО ДЮСШ «Академия хоккея»
Каникулы	Осенние каникулы с 28.10-06.11.2023 Зимние каникулы с 25.12. 2023 - 08.01.2024 Весенние каникулы 26.03.-01.04.2024	Занятия проводятся по расписанию, допускается изменения расписания по согласованию с администрацией
Организация проведения учебно-тренировочных сборов.	Проводятся для обучающихся с целью подготовке к спортивным соревнованиям различного уровня и с целью оздоровления	Согласно учебного плана и календаря образовательных событий
Самостоятельная работа обучающихся	На период отпуска тренера-преподавателя, карантина	В соответствии с приказом по МАУ ДО ДЮСШ «Академия хоккея»
Участие в соревнованиях	Календарным планом физкультурных спортивных мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта в общеобразовательных организациях и организациях дополнительного образования на 2024 год и муниципальным заданием МАУ ДО ДЮСШ «Академия хоккея» на 2024 год.	

