

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «ОКА»

Утверждена
Приказом директора МБУ ДО «СШ «ФОК «ОКА»
от 01.02. 2023 г. № 45

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

Срок реализации: бессрочно

Составители программы:

Зам. директора по СМР	Е.Т. Свирская
Старший инструктор-методист	О.В.Капитанова
Инструктор-методист	О.В. Майстренко

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела:	Страницы:
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	9
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ	14
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	20
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	26
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	28

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта "Фигурное катание на коньках" разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (ред. от 30.09.2020).

При разработке дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Фигурное катание на коньках» была использована: Образовательная программа для учреждений дополнительного образования по виду спорта Фигурное катание на коньках.

Основным принципом, положенным в основу дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Фигурное катание на коньках", является постепенное развитие от простого к сложному. Данная программа направлена на такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Фигурное катание зародилось в Голландии, в XII—XIV веке. Заниматься им стало возможно после создания железных коньков с двумя ребрами. Но это было не то фигурное катание, к которому мы с вами привыкли. Спортсмены вычерчивали на льду различные фигуры, сохраняя при этом красивую позу. В 1742 году в Эдинбурге появился первый клуб любителей фигурного катания, тогда же был придуман первый перечень обязательных фигур и первые правила. Из Европы фигурное катание быстро распространилось в США, где получило огромное развитие. Стали открываться новые клубы фигуристов, совершенствоваться правила, разрабатываться новые модели коньков. К середине XIX века были сформированы практически все из существующих обязательных фигур, а также технические приемы для их выполнения. На первом Конгрессе конькобежцев в 1871 году фигурное катание было признано как вид спорта, а ещё спустя 11 лет был проведен первый официальный

чемпионат по фигурному катанию. В 1924г. вид спорта «Фигурное катание на коньках» стало олимпийским видом спорта.

Фигурное катание на коньках, преследующее эстетические цели в двух направлениях (орнамент и «искусство движений»), представляющее в своих методах полную аналогию методике почти каждого вида искусства, является своеобразным «мостом» между спортом и искусством.

Фигурное катание на коньках содержит в себе все главные достоинства зимнего спорта - его оздоравливающее значение. Фигурное катание на коньках вырабатывает весьма необходимые не только для спортсмена, но для каждого человека, качества — ловкость, равновесие, исключительное владение своим телом, чувство ритма.

Сложно-координационные элементы приучают фигуриста к умению свободно распоряжаться своим телом, сохраняя равновесие в самых трудных положениях. Фигурное катание – зрелищный вид спорта и является не только мощным спортивно-агитационным средством, но и средством массового физического, эстетического и ритмического воспитания.

Отличительные особенности. Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Фигурное катание на коньках» направлена на создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Занятия данным видом спорта способствуют снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям.

Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием на коньках, — быстрота реакции и совершенная координация. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания на коньках, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

Удача или неуспех при выполнении короткой и произвольной программ, вызывают у фигуристов проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и

интерес к виду спорта «Фигурное катание на коньках». Эти особенности создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не расслабляться во время выступления, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, фигурное катание на коньках своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Фигурное катание на коньках», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Фигурное катание на коньках».

Цель дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Фигурное катание на коньках"- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях фигурным катанием на коньках, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи.

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта по виду спорта «Фигурное катание на коньках»;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами фигурного катания;

- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость, гибкость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для вида спорта «Фигурное катание на коньках»
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к фигурному катанию на коньках в частности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Фигурное катание на коньках", в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, на обеспечение гармоничного физического развития личности, на умения быстро принимать решения, также на обеспечение формирования личностных результатов, на умения анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; на развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека.

Результатом освоения Программы является:

Приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- 1) в области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития избранного вида спорта;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - начальные сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- 2) в области общей и специальной физической подготовки:
 - освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, координации, выносливости), гармоничное сочетание физических и интеллектуальных навыков применительно к специфике занятий видом спорта «Фигурное катание на коньках»;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности, воспитание личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).
- 3) в области вида спорта «Фигурное катание на коньках»:
 - овладение основами техники фигурного катания на коньках;
- 4) в области специальных навыков:
 - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные со спецификой вида спорта «Фигурное катание на коньках»;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
 - навыки сохранения собственной физической формы.

Должен уметь:

1. Выполнять технические действия, рационально использовать их в различных условиях.
2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.
3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
4. Выполнять контрольные упражнения.

Должен иметь навык:

Продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости. Следить за частотой и глубиной дыхания.

Воспитательные результаты:

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств воспитанника.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы "Фигурное катание на коньках" - физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 6-17 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 6 лет.

Для комплектования групп по виду спорта «Фигурное катание на коньках» по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, и другим показателям пригодности к данному виду спорта.

К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 6 лет, желающие заниматься видом спорта «Фигурное катание на коньках» и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие справку-допуск от врача).

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе.

Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Фигурное катание на коньках» - 1 год.

2. Учебный план

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Фигурное катание на коньках» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является неотъемлемой частью Программы.

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Фигурное катание на коньках»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и качеств обучающихся определенного возраста.

Формами промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел "Теоретическая подготовка" - устный опрос;

Раздел "Общая физическая подготовка" - выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Специальная физическая подготовка" - выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Техническая подготовка" - тестирование.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовленности.

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	10	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	67	Выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	46	Выполнение контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка	101	Тестирование
	Итого часов	224	

3. Календарный учебный график

В целях реализации Программы учреждение ежегодно разрабатывает годовой календарный график из расчета 38 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- занятия по общей физической подготовке;
- занятия по специальной физической подготовке;
- занятия по технической подготовке;

- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом руководителя учреждения.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утвердить после его согласования с тренерско-преподавательским составом, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год.

Продолжительность учебного года.

Начало учебного года - 01 сентября; окончание учебного года 31 мая.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 38 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября.

Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	38 недель (6 часов в неделю, 224 часа в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут (1 академический час)
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	с 12-00 час. до 13-00 час.
Начало занятий	8-00 час.
Окончание занятий	20-00 час.
Промежуточная аттестация	Апрель-май в форме тестирования и выполнения контрольных нормативов.
Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях	По календарю соревнований и плану работы
Сроки и продолжительность каникул	- осенние каникулы - (29 октября по 06 ноября) - зимние каникулы - (30 декабря - 09 января) - весенние каникулы - (27 марта - 02 апреля) Дополнительные каникулы для 1-х классов (13-19 февраля) - летние каникулы - (31 мая - 31 августа). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, спортивные мероприятия и соревнования, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися, допуская самостоятельную работу обучающихся по индивидуальному плану.

Учебный план распределения учебных часов (38 недель)

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1				10
1.1 История возникновения и развития вида спорта Фигурное катание на коньках	0,5	0,5		0,5		0,5	0,5						2,5
1.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и экипировка фигуриста.	0,5				0,5			0,5	0,5				2
1.3 Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		0,5	0,5		0,5	0,5	0,5						2,5
1.4 Краткая характеристика техники вида спорта Фигурное катание на коньках.			0,5	0,5				0,5	0,5				2
1.5. Промежуточная аттестация								1					1
2.Общая физическая подготовка	8	8	7	8	5	7	8	8	8				67
2.1 Равновесие	2	2	1	1	1	1	1	2	2				13
2.2 Гибкость	2	2	2	2	1	2	2	1	2				16
2.3 Сила	1	1	1	1	1	1	2	1	1				10
2.4 Быстрота	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2.5 Выносливость	1	1	1	2		1	1	1	1				9
2.6 Подвижные спортивные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2.7 Промежуточная аттестация								1					1
3. Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	6				46
3.1 Упражнения в равновесии	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
3.2 Хореография	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
3.3 Упражнения у станка	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
3.4 Промежуточная аттестация									1				1
4.Техническая подготовка	12	12	11	12	9	11	12	11	11				101
4.1. Базовые двигательные действия в условиях льда	10	9	9	9	7	7	6	6	5				68
4.2. Скольжение	2	3	2	2	1	2	2	2	2				18

4.3. Поворотные элементы				1	1	1	1	1	1				6
4.4. Элементы с опорной фазой						1	2	1	1				5
4.5. Прыжки							1	1	1				3
4.6. Промежуточная аттестация									1				1
Общее количество часов в год	26	26	24	26	20	24	26	26	26				224

4. Рабочая программа изучаемых разделов

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на несколько разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка.

Содержание программы

Учебно-тематический материал даётся с учётом развития тех качеств, которые пригодятся в жизни - мышление, память, внимание, наблюдательность, последовательность рассуждений.

Основной формой учебного процесса является - групповое учебно-тренировочное занятие.

Методы организации и проведения учебного процесса:

Словесные методы:

- Рассказ
- Описание
- Объяснение
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Наглядные методы:

- Показ упражнений
- Использование учебных наглядных пособий
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Метод круговой тренировки
- Непосредственная помощь тренера.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игры.

4.1. Рабочая программа учебного раздела

Цель теоретической подготовки - привить интерес к виду спорта «Фигурное катание на коньках», формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в образовательном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

План теоретической подготовки

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.1.	Теоретическая подготовка	10
4.1.1	История возникновения и развития вида спорта Фигурное катание на коньках	2,5
4.1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и экипировка фигуриста.	2
4.1.3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2,5
4.1.4	Краткая характеристика техники вида спорта Фигурное катание на коньках.	2
4.1.5	Промежуточная аттестация	1

Программный материал

Тема 1: Вводное занятие. История возникновения и развития вида спорта «Фигурное катание на коньках».

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития вида спорта «Фигурное катание на коньках», как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния

вида спорта Фигурное катание на коньках. Особенности Фигурного катания на коньках. Этапы развития вида спорта «Фигурное катание на коньках» в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в развитие вида спорта Фигурное катание на коньках. Традиции своего коллектива.

Тема 2: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и экипировка Фигуриста.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий в зале и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Экипировка фигуриста. Понятия о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по фигурному катанию на коньках. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Одежда фигуриста.

Тема 3: Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Влияние систематических занятий физическими упражнениями

на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4: Краткая характеристика техники вида спорта «Фигурное катание на коньках». Правила соревнований.

Знакомство с техникой, название элементов. Особенности подготовки фигуриста. Понятие о технике в виде спорта «Фигурном катании на коньках». Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Уровни сложности предписанных элементов. Скольжение.

4. 2. Рабочая программа учебного раздела

Общая физическая подготовка (ОФП) как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения (ОРУ) и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, гимнастикой, плаванием.

Физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

План по общей физической подготовке (ОФП)

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.2	ОФП	67
4.2.1	Равновесие	13
4.2.2	Гибкость	16
4.2.3	Сила	10
4.2.4	Быстрота	9
4.2.5	Выносливость	9
4.2.6	Подвижные спортивные игры	9
4.2.7	Промежуточная аттестация	1

4.2.1. Упражнения на развитие равновесия и координации движений.

Упражнение на полу. По уменьшенной опоре. На гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся.

4.2.2. Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.

4.2.3. Упражнения на развитие силы.

Всевозможные упражнения с предметами набивные мячи, гантели и др. Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Варианты прыжков на двух и одной ноге.

4.2.4. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Бег с максимальной скоростью на дистанции 20-100 метров, разновидности прыжков в максимальном темпе. ОРУ в максимальном темпе.

4.2.5. Упражнения, развивающие общую выносливость.

Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др.

4.2.6. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры с бегом, прыжками, игры с элементами вращений, статических поз, равновесия. Спортивные игры, баскетбол, волейбол, бадминтон и др.

4.3. Рабочая программа учебного раздела

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех необходимы для конкретного вида спорта. Специальная физическая для фигуристов непременно ориентируется на биомеханику специфических движений, используемых в фигурном катании.

План по специальной физической подготовке (СФП)

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
------------	--------------------------	----------------------

4.3	СФП	46
4.3.1	Упражнения в равновесии	18
4.3.2	Хореография	18
4.3.3	Упражнения у станка	9
4.3.4	Промежуточная аттестация	1

4.3.1. Упражнения в равновесии стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса. Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

4.3.2. Хореография Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков.

4.3.3. Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Деми плие (полуприседание) на 1,2,5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции. Препарасьон к ронд – де жамб. Ронд – де жамб, партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу). Батман релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра.

4.4. Рабочая программа учебного раздела

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования их, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

План технической подготовки (ТП)

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.4.	Техническая подготовка	101
4.4.1.	Базовые двигательные действия в условиях льда	68
4.4.2.	Скольжение	18

4.4.3.	Поворотные элементы	6
4.4.4.	Элементы с опорной фазой	5
4.4.5.	Прыжки	3
4.4.6.	Промежуточная аттестация	1

4.4.1. Базовые двигательные действия в условиях льда: основная стойка, полуприседы и приседы, ходьба на коньках

4.4.2. Скольжение вперед и назад, по прямой, дуге, виражу, кругу, реберное скольжение, перебежки

4.4.3. Поворотные элементы: тройки, спирали, вращения

4.4.4 Элементы с опорной фазой, подскоки, перепрыгивания, спрыгивания, подскоки с поворотом в 0,5 и 1,0 оборот

4.4.5. Прыжки перекидной, сальхов, тулуп, риттерберг в 1 оборот

5. Оценочные материалы

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Фигурное катание на коньках». В процессе обучения проводится **промежуточная аттестация**, а по окончании освоения Программы проводится также промежуточная аттестация. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса.

5.1. Промежуточная аттестация.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Фигурное катание на коньках» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

Задачами проведения промежуточной аттестации:

- определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся за учебно-тренировочный год.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику

образовательной деятельности.

5.2. Организация процесса аттестации.

Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены, о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек).

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

5.3 Формы проведения аттестации.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел "Теоретическая подготовка" - устный опрос;

Раздел "Общая физическая подготовка" – выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Специальная физическая подготовка" - выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Техническая подготовка" - тестирование.

5.4. Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно во время проведения занятий.

5.5. Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал». Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет». Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам. Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Форма справки утверждается руководителем организации.

5.6. Итоги проведения промежуточной аттестации

Обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прошедшие промежуточную аттестацию, при отсутствии уважительных причин признаются имеющими академическую задолженность.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые тренерско-преподавательским советом.

Итоги проведения аттестации тренеры-преподаватели обязаны довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей). Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Фигурное катание на коньках». Форма справки утверждается директором организации.

Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос.

Вопросы:

1. В какой стране начало развиваться фигурное катание на коньках?
2. Когда Фигурное катание на коньках зародилось в России?
3. Назовите один из видов вращения стоя.
4. Для чего служат шаги в программе фигурного катания?
5. Что называется спиралью в фигурном катании?
6. В каком году фигурное катание вошло окончательно в программу зимних Олимпийских видов спорта?
7. Виды прыжков.
8. Одежда и экипировка фигуриста.
9. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
10. Профилактика травматизма в спорте.

№	Количество правильных ответов на теоретические вопросы	Результат
1	5 -10 ответов из 10	Сдал
2	1- 4 ответов из 10	Не сдал

Раздел по "Общей физической подготовке"

Раздел по "Специальной физической подготовке"

Раздел по "Технической подготовке"

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовке

№ п/п	Упражнения	Единица измерения
1. Нормативы общей физической подготовки		
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
1.2	Бег на 30 м с высокого старта	с
1.3	Челночный бег 3х10м	с
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине -количество раз за 30 секунд дети 6-7 лет; -количество раз за 1 минуту дети 8 +	кол-во
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во
2. Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с	кол-во
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с	кол-во
2.3	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см
2.4	Прыжок в высоту с места	см
3. Нормативы технической подготовки		
3.1	Обязательная техническая программа	Зачет/незачет

- **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное

положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

- **Бег на 30 метров** проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. На расстоянии 30 метров отмечаются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии.

- **Челночный бег 3 x 10 метров** проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. На расстоянии 10 метров отмечаются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается площадки за линией любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает таким образом еще один отрезок и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

- **Поднимание туловища из положения лежа на спине** выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд или 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем обучающиеся меняются местами.

- **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами** выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Обучающийся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей

судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** выполняется из исходного положения упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см., затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

- **Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек.** Выполнение: Испытуемый держит скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Каждый прыжок выполняется на двух ногах с небольшим изгибом в коленях, подпрыгивания должны выполняться с помощью подушечек стопы. Во время прыжков через скакалку спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены.

- **Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек.** Испытуемый держит скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Каждый прыжок выполняется на одной ноге с небольшим изгибом в коленях, подпрыгивания должны выполняться с помощью подушечек стопы. Во время прыжков через скакалку спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены.

- **Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата**

Упражнение выполняется с гимнастической палкой. Исходное положение – стоя, руки с гимнастической палкой перед собой. При выполнении упражнения руки не сгибаются в локтевых суставах, движение обеих рук выполняют одновременно. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук.

Прыжок в высоту с места Участник тестирования намазывает кончики пальцев магнезией или мелом, становится боком к стене, на которой имеется разметка (в см), ноги на ширине плеч, руки опущены. Предварительно спортсмен фиксирует исходный результат при поднятии одной руки вверх,

потом опускает руку. После этого выполняются подготовительные движения: делается быстрый присед и после резкого взмаха вверх руками выполняется прыжок вверх. Спортсмен при прыжке пытается коснуться как можно выше разметки кончиками пальцев (оставив при этом отметки).

Обязательная техническая программа

Основной шаг вперед: ёлочка.

Торможение тремя способами: пяткой, зубцом, ребром.

Глубокий сед на месте.

"Саночки".

"Фонарики" вперед.

"Фонарики" назад.

Подскок вверх с двух на две с места.

"Змейка" вперед.

"Змейка" назад.

"Цапелка" с обеих ног.

6. Организационно - педагогические и материально-технические условия реализации программы

6.1. Организационно-педагогические условия.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Фигурное катание на коньках» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта "Фигурное катание на коньках", возрастных и гендерных особенностей обучающихся; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; текущая и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 12-20 человек.

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия: 2 часа (90мин).

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Возраст обучающихся	Продолжительность обучения, лет	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Разряд	Недельная учебно-тренировочная нагрузка
6-18 лет	1 год	12 чел.	20	Без разряда	6 часов

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 38 недель.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке 6 академических часа.

По итогам прохождения каждого раздела проводится промежуточная аттестация.

6.2. Материально-техническое обеспечение.

Учебно-тренировочные и теоретические занятия проводятся в оборудованных спортивных залах, на уличной территории (около спортивной школы) и в помещении (конференц зале) с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

1. Ковер для Фигурное катание на коньках (12х12м)
2. Весы электронные медицинские (до 150 кг)
3. Гантели переменной массы (до 20 кг)
4. Брусья
5. Канат для лазания
6. Манекен тренировочный
7. Мат гимнастический для отработки бросков
8. Скакалка гимнастическая
9. Стенка гимнастическая
10. Турник навесной на гимнастическую стенку
11. Гири спортивные 8, 16, 24 и 32 кг.
12. Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)
13. Тренажер универсальный малогабаритный
14. Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг
15. Мат гимнастический
16. Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг.)

7. Методические материалы

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать, как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся. Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для осуществления начальных занятий с 7 лет. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольных тренировках).

Основные средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих

обучающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Обучение основам Фигурное катание на коньках на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер.

Особенности обучения.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

Содержание и методика работы по предметным областям, разделам (этапам, периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся по Фигурное катание на коньках в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для обучающихся свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной гигиены и других дисциплин.

Практические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Практические занятия различаются: по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); по количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); по степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповой урок.

Типовой групповой урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержания урока.

Основная часть (70% занятия) - изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов.

Заключительная часть (10% занятия) подведение итогов занятия. Уборка инвентаря.

Подведение итогов урока, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо учебных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных приемов в Фигурное катание на коньках и развитию необходимых физических и моральных качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Перечень информационного обеспечения программы

Список литературы:

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2014. - С. 54—60.

2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Академия, 2013. - 160 с.

3. Кузнецова И. В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М.: Радио и связь. 2014. - 224 с.

4. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. — М. Физкультура, образование и наука, 2013. - С. 265.

5. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни. — М.: Физкультура и спорт, 2014. — 192 с.

6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред.Л.Б. Кофмана. - М: Физкультура и спорт, 2013.-С. 131.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>

2. Министерство спорта Нижегородской области <http://www.sport.government-nnov.ru>

3. Федерация Фигурное катание на коньках России <https://fsrussia.ru/>
4. Федерация Фигурное катание на коньках Нижегородской области
<https://ffknn.ru/>
5. Министерство образования и науки Российской Федерации
<https://minobrnauki.gov.ru/>