

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа муниципального района
Дуванский район Республики Башкортостан

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
МБУДО ДЮСШ
протокол № 1
от « 4 » 09 2024г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБУДО ДЮСШ
_____ М.В. Тучкевич
« 1 » 09 2024г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта
фигурное катание

Срок реализации: 4 года

Тренер-составитель:
Храмцова Валерия Валерьевна,
тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ

Содержание программы

1. Пояснительная записка	3
2. Методическое обеспечение и условия реализации программы	4
3. Содержание программы	5
4. Годовой учебный план	8
5. Система контроля и зачетные требования	9
6. Литература	11

1. Пояснительная записка

Фигурное катание относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

По форме это — движение по льду по линиям на коньке той или другой ноги, реже на обоих коньках, сопряженное с переменами направления и сторонам, с вращениями, с прыжками, преимущественно вращательными, и связанное с известной красотой постановок тела и пластичностью движений.

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях фигурным катанием на коньках.

Возраст детей: 7 – 10 лет.

Срок реализации программы: 3 года (продолжительность учебного года - 46 недель). Начало занятий в новом учебном году с 12 августа.

Ранняя спортивная специализация имеет важное значение в фигурном катании на коньках, где для достижения высоких результатов, необходимо овладение умениями, навыками многообразных форм движений, сложных по координации, а также, требуется развитие физических качеств: быстрота, ловкость, равновесие, гибкость, выносливость, ритмичность. 7-10-летний возраст детей является благоприятным для развития данных качеств.

Цель программы, актуальность, задачи.

Цель программы: вовлечение максимального количества детей для занятий фигурным катанием на коньках, развитие двигательных умений и навыков детей 7-10 лет, укрепление здоровья.

Актуальность данной образовательной программы состоит в том, что подготовка юного фигуриста на спортивно-оздоровительном этапе является своевременной для зачисления на обучение этапа начальной подготовки по программам дополнительного образования.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Сохранение и укрепление здоровья.
2. Закаливание организма.
3. Вовлечение в систему регулярных занятий фигурным катанием и физической культурой в целом.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки детей, содействует успешному решению задач физического воспитания.

Подготовка учащихся: по общеразвивающей программе дополнительного образования, проводится на спортивно-оздоровительном этапе, предполагающим два года обучения (возможно весь период).

Основная функция – физическое образование, вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка. В соответствии с основной функцией программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и

режимов работы, определяющих величины и направленность нагрузок и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичных циклах.

Комплектование состава обучающихся, образовательный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с обучающимися осуществляется администрацией спортивной школы и тренерско-преподавательским составом в соответствии с Уставом МБУДО ДЮСШ, «Положением о порядке приема, зачисления, выпуска, отчисления, исключения и выбытия обучающихся».

2. Методическая часть и условия реализации программы

Учебная программа - это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности учащихся спортивной школы. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям.

Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Учебная программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения фигурному катанию и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки фигуристов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей. Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот спортсмен, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идет к своей цели. Поэтому психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения настоящей необходимостью.

При проведении тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе необходимо уделять большое внимание техники безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале, зале хореографии и на льду.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий общей физической подготовкой и хореографической подготовкой;

- ледовый корт;
- спортивный инвентарь: коврики, мячи, скакалки, магнитофон;
- спортивная форма для занимающихся на льду и в зале;
- медицинская справка детского врача педиатра о разрешении заниматься фигурным катанием на коньках.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, или видеозаписей) проводятся на практических занятиях.

При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Учебная работа ДЮСШ строится в соответствии с утвержденным расписанием учебно-тренировочной работы в ДЮСШ. Планирование занятий в группах и распределение учебного материала производится на основании учебного плана и годовых план-графиков.

Подбор средств осуществляется на основе доступности, разностороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических качеств. С этой целью проводятся различные упражнения: общеразвивающие, специальные.

Общеразвивающие упражнения – это комплексы упражнений, направленных на подготовку мышц к выполнению и решению основных задач тренировки.

Специальные упражнения – это упражнения, направленные на развитие специальных групп мышц, которые обеспечивают правильное выполнение того или иного движения, позы или положения тела. Для юных фигуристов особую роль приобретает укрепление голеностопного сустава, мышц спины и брюшного пресса, а также развитие координации и равновесия в различных позах.

Программа предусматривает обязательное включение открытых занятий для родителей с наглядной демонстрацией результативности детей.

3. Содержание программы

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения:

- основная стойка у борта с опорой руками и без них;
- полуприседы и приседы;
- ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры;
- ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах;
- скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта;
- разнообразные остановки;
- фонарики, змейки, скольжение вперед и назад;
- скольжение «елочкой»; скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу;
- перетяжки вперед и назад;
- скольжение по дуге вперед и назад; реберное скольжение по дуге;
- перебежка вперед и назад;

- смена направления скольжения;
- поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода;
- вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад, элементы с безопорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на лед с борта на ход вперед и назад;
- подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот;
- прыжки толчком двумя, одной на другую ногу;
- прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

С первых шагов необходимо, чтобы образовательный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивание, попыток заменить качественное построение процесса, чрезмерного увеличения объема занятий, числа повторений элементов и т.п. Формой организации занятий является занятие, основные методы обучения – групповой и поточный.

Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Разделы подготовки

1. Общая физическая подготовка.

Ходьба. Беговые перемещения. Строевые упражнения. ОРУ. Элементы легкой атлетики: различные виды бега, кросса, прыжки. Гимнастические упражнения. Подвижные игры.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития: ловкости, координации, скоростносиловых качеств, быстроты, равновесия, силы, гибкости, прыгучести.

3. Специальная техническая подготовка (на льду и в зале)

Упражнения и сочетания движений различными частями тела. Имитационные упражнения на льду и в зале. Упражнения на скольжение на льду; базовые упражнения для освоения навыка владения коньком (скольжение со сменой ребра, фронта и направления движения; прыжковые элементы в 0,5; 1; 1,5; 2; оборота с различных подходов; элементы простых и сложных вращений с различных подходов). Возможно освоение классификационной программы «юный фигурист» и юношеских разрядов.

4. Хореографическая подготовка.

Классические упражнения (позиции ног, позиции рук) для выработки подвижности и эластичности суставно-связочного аппарата, выразительности и грации. Упражнения на осанку, различные танцевальные упражнения. Одновременно у детей развиваются координация движений, слух, чувство ритма, воспитывается музыкальный вкус.

5. Теоретическая подготовка.

Гигиена и закаливание. Правила поведения на занятиях. Меры предупреждения спортивного травматизма. Терминология фигурного катания на коньках.

- Физическая подготовка (средства ОФП и СФП)

Вид подготовки: ОФП/ СФП – Общая и специальная физическая подготовка (содержание упражнений)

ОФП

- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;
- элементы различных видов спорта:

1. легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции, прыжки в длину и высоту.

2. гимнастики (спортивной и художественной);

- подвижные игры;
- плавание;
- элементы спортивных игр.

СФП

- комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;
- комплексы упражнений для развития взрывной силы;
- комплексы упражнений для развития двигательного-координационных способностей;
- комплексы упражнений для развития гибкости;
- ритмика;
- хореография.

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время занятий, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике на практических занятиях.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале занятия или его процессе в паузах отдыха. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

План теоретической подготовки на весь период обучения.

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.

4. Годовой учебный план Первого года обучения

периоды	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	подготовительный						соревновательный			переходный			
Теоретическая подготовка	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1		1	14
Общая физическая подготовка	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3		4	41
Специальная физическая подготовка	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2		2	28
Хореографическая подготовка	7	7	7	7	6	6	6	6	6	5		6	69
Техническая подготовка	13	14	11	13	11	11	11	11	11	7		11	124
Переводные испытания									×			×	
Контрольные соревнования									×				
Итого:	30	30	24	30	24	24	24	24	24	18		24	276

Второго и третьего годов обучения

периоды	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	подготовительный						соревновательный			переходный			
Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1						10
Общая физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2		33
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2		35
Хореографическая подготовка	7	7	7	7	6	6	6	5	5	5	4		65
Техническая подготовка	14	15	14	13	11	11	11	11	11	8	7		127
Переводные испытания									×		2	×	2
Контрольные соревнования					2				×		2		4
Итого:	31	32	31	28	27	24	24	22	21	17	19		276

План годового цикла подготовки в спортивных школах является одним из важных компонентов программы.

Особенность спортивно-оздоровительного этапа - работа с неподготовленными обучающимися, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Образовательный процесс начинается с 12 августа. Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках. Кроме этого необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

5. Система контроля и зачетные требования.

В группах первого года подготовки официально соревнования не проводятся, поэтому построение учебного процесса носит весьма условный характер. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае. Основным объемом часов включает общефизическую и техническую подготовку. На первом году фигуристы отдыхают 3 месяца (июнь-июль-август). На втором году обучения тренировочный процесс включает три периода подготовки:

- с 12 августа-подготовительный период, который длится 34 недели (до февраля);
- соревновательный период в течение 12 недель. В котором фигуристы участвуют в соревнованиях;
- в мае (4 недели) – переходный период

В течение июля спортсмены отдыхают.

На третьем году в СОГ объем часов составляет 184 часов, а периодизация та же, что и на втором году. Следует отметить, что распределение часов на общефизическую (включая специально-физическую) и специально-техническую подготовку по годам обучения примерно одинаковое. Структура тренировки будет зависеть от его основной части. Рекомендуется параллельно с задачами ОФП решать задачи СФП или совместно СФП и СТП. В этих случаях структура урока будет комплексной.

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

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

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

Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсменов.

При проведении комплексных занятия в зале и на льду имеют те же части, однако продолжительность заключительной части урока в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за спортсменами.

Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям фигурным катанием и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

По окончании учебно-тренировочного цикла ожидается выполнение учащимися нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные нормативы по ОФП и их оценка для групп спортивно-оздоровительного этапа (1 год)

№ п/ п	Элементы	Кол-во попыт ок	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	70 см 110 см	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 20 сек. 12 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая

3	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 9 сек. До 9 сек.	Незачет Зачет
4	Челночный бег	1	10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек. Более 20 сек.	Зачет Незачет
5	цапля	1	На счет 10 Менее 10 счетов	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик Низкий мостик	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке	1	10 раз подряд менее 10 раз подряд	Зачет Незачет
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	5 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу менее 5 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
9	шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла

**Оценочная таблица результатов ледовой подготовки обучающихся
в группах СОГ 1 года обучения**

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
За 1 полугодие			
1	Основной шаг «Елочка»	1/3 площадки, уверенность, голова прямо, руки в сторону	Зачет/незачет
2	«Циркуль»	1 попытка, в любую сторону, уверенность	Зачет/незачет
3	«Фонарик»	Вперед с разбега в 3 шага	Зачет/незачет
4	«Цапелка»	1 попытка на любой ноге, нога согнута в колене и поднята	Зачет/незачет
5	«Козлик»	Подскоки с любой ноги	Зачет/незачет
За год			
1	Основной шаг	Равномерное скольжение	Зачет/незачет
2	«Циркуль»	Исполнение с обеих ног	Зачет/незачет
3	«Козлик»	Уверенный, высокий	Зачет/незачет
4	Скольжение с поворотом на 180°	Прыжок с 2-х ног на 2-е ноги	Зачет/незачет

5	«Цапелька»	Нога согнута и поднята на 90°, опорная нога прямая, корпус ровный	Зачет/незачет
6	«Фонарик»	Исполнение вперед и назад с места. Наличие толчка.	Зачет/незачет
7	Вращение на 2-х ногах	С произвольного захода имитация	Зачет/незачет
8	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка кубиков через 1 м	Зачет/незачет

6. Литература

1. Варданын А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. - М., 1994.
2. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами. В книге «Система подготовки спортивного резерва». - М., 1994.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. - М., 2006.
4. Примерная программа спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках для ДЮСШ и ДЮСШ. – М., 2006.
5. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: метод. Рекомендации. - Малаховка, 1987.
6. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983.
7. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989.