

**УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
И МЕЖДУНАРОДНЫХ СВЯЗЕЙ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г. СЕВЕРОМОРСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО Г. СЕВЕРОМОРСК  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3»**

Принята решением  
педагогического совета  
МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»  
Протокол № 1 от 25 августа 2022 г.

Утверждено  
приказом №177 от 25 августа 2022 г.  
МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»

Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта

**«Фигурное катание на коньках базовая подготовка»**

Возраст обучающихся 8 - 18 лет  
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:  
Калайда Елена Владимировна,  
тренер-преподаватель МБУ ДО ЗАТО  
г. Североморск «ДЮСШ № 3»  
Семакова Екатерина Алексеевна,  
заместитель директора по УВР МБУ ДО  
ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ № 3»

г. Североморск  
2022 г.

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
1. Учебный план.....	8
1.1. Учебно-тематическое планирование первого года обучения .....	8
1.2. Учебно-тематическое планирование второго года обучения .....	9
1.3. Учебно-тематическое планирование третьего года обучения .....	10
2 Содержание программы.....	11
2.1. Теоретическая подготовка .....	11
2.2. Общая физическая подготовка.....	11
2.3. Специальная физическая подготовка .....	12
2.4. Специальная техническая подготовка.....	12
2.5. Хореография.....	13
3. Аттестация.....	14
4. Формы протоколов .....	19
5. Материально техническое обеспечение .....	20
6. Методическое обеспечение .....	20
7. Информационное обеспечение.....	23

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Фигурное катание на коньках базовая подготовка» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письма Минборнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении фигурное катание на коньках.

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** – базовый.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время физическая культура и спорт является самой популярной и массовой деятельностью среди детей. Данная программа направлена на разностороннее развитие личности обучающегося.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, чтобы в процессе занятий включаясь в различные виды двигательной деятельности, обучающиеся направят свою энергию на развитие физических качеств, повышению контроля над эмоциональным состоянием и выявлению устойчивого интереса к занятиям физической культуры.

**Цель программы:** создание условий для формирования культуры здорового образа жизни, знакомства с базовым курсом подготовки начинающего фигуриста.

**Задачи программы:**

Обучающие:

1. обучение базовым двигательными действиями;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами в дисциплине «Фигурное катание на коньках базовая подготовка»;

Развивающие:

1. развивать физические качества посредством физических упражнений;
2. развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
3. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение

функциональных возможностей организма;

4. соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

1. воспитывать культуру спортивного поведения;
2. формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри команды;

**Адресат программы:** обучающиеся желающие заниматься фигурным катанием на коньках, имеющие медицинскую справку с группой здоровья и допуск к занятиям.

**Форма реализации программы:** очная

**Срок реализации программы:** 3 года, (684 часа)

**Возраст обучающихся:** 8-18 лет.

Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

**Наполняемость группы:**

минимальное количество – 12 человек

максимальное количество – 15 человек

**Форма организации занятий:** групповая, индивидуальная.

**Режим учебно-тренировочных занятий:**

**1 год обучения** – 228 часов - 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность одного академического часа 45 минут;

**2 год обучения** – 228 часов - 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность одного академического часа 45 минут;

**3 год обучения** – 228 часов - 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность одного академического часа 45 минут.

**Язык обучения:** русский.

**Ожидаемые результаты:**

**Первый год обучения**

**Предметные результаты:**

1. Уверенное выполнение базовых элементов фигурного катания на коньках;

**Обучающиеся будут знать:**

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

**Обучающиеся научатся:**

1. Соблюдать основные гигиенические требования;
2. Контролировать осанку при выполнении физических движений;
3. Запоминать последовательность движений при выполнении базовых элементов;
4. Выполнять прыжки в 0,5 и 1 оборот
5. Выполнять простые вращения на двух и одной ноге
6. Развитие чувства ритма

**У обучающихся будут сформированы:**

1. Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
2. Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;

3. Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

#### **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

### **Второй год обучения**

#### **Предметные результаты:**

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

#### **Обучающиеся будут знать:**

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

#### **Обучающиеся научатся:**

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

#### **У обучающихся будут сформированы:**

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

#### **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

1. Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений

### Третий год обучения

**Предметные результаты:**

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

Обучающиеся будут знать:

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

Обучающиеся научатся:

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

У обучающихся будут сформированы:

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

**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:

1. Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений

**Способы определения результативности.**

Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

**Формы оценки качества реализации программы**

Диагностика:

- Входящий контроль.
- Текущий контроль.
- Промежуточный контроль.
- Итоговая аттестация.

## 1. Учебный план

Разделы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	1 год	2 год	3 год	
Теория	6	6	6	опрос
Общая физическая подготовка	48	43	38	сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	38	38	38	сдача контрольных нормативов
Специальная техническая подготовка	58	63	68	Наблюдение Упражнения
Хореография	74	74	74	Наблюдение Упражнения
Аттестация	4	4	4	Тестирование
<b>Всего часов за 39 недель</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	

### 1.1. Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	Техника безопасности на занятиях.	1	1	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях Крайнего Севера.	1	1	-	опрос
4	Фигурное катание на коньках наши дни.	1	1	-	опрос
5	Терминология вида спорта	2	2	-	опрос
6	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>48</b>		<b>48</b>	Наблюдение Упражнения сдача контрольных нормативов
	Строевые упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения				
7	<b>Специальная физическая подготовка:</b>	<b>38</b>		<b>38</b>	Наблюдение Упражнения сдача контрольных нормативов
	Развитие координации. Развитие силы. Развитие гибкости. Развитие быстроты. Развитие прыгучести. Развитие выносливости.				



8	<b>Специальная техническая подготовка</b>	<b>58</b>		<b>58</b>	Наблюдение
	Изучение основ скольжения Элементы простых вращений. Прыжковые элементы в 0,5-1 оборот. Имитационные упражнения.				
9	<b>Хореография</b>	<b>74</b>		<b>74</b>	
	Развитие чувства ритма и такта Классика				Наблюдение
10	<b>Аттестация: КН по ОФП и СФП</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
	<b>Итого</b>	<b>228</b>	<b>6</b>	<b>222</b>	

### 1.2. Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	Техника безопасности на занятиях.	1	1	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях Крайнего Севера.	1	1	-	опрос
4	Правила соревнований	1	1	-	опрос
5	Терминология вида спорта	2	2	-	опрос
6	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>43</b>		<b>43</b>	Наблюдение Упражнения сдача контрольных нормативов
	Строевые упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения				
7	<b>Специальная физическая подготовка:</b>	<b>38</b>		<b>38</b>	Наблюдение Упражнения сдача контрольных нормативов
	Развитие координации. Развитие силы. Развитие гибкости. Развитие быстроты. Развитие прыгучести. Развитие выносливости.				
8	<b>Специальная техническая подготовка</b>	<b>63</b>		<b>63</b>	Наблюдение Упражнения
	Изучение основ скольжения Вращение в базовой позиции. Прыжковые элементы в 1 оборот. Имитационные упражнения.				
9	<b>Хореография</b>	<b>74</b>		<b>74</b>	Наблюдение Упражнения
	Классика Экзерциз у станка Постановка индивидуальных программ				
	<b>Аттестация: КН по ОФП и СФП</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	

	<b>Итого</b>	<b>228</b>	<b>6</b>	<b>222</b>	
--	--------------	------------	----------	------------	--

### 1.3. Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	Техника безопасности на занятиях.	1	1	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях Крайнего Севера.	1	1	-	опрос
4	История фигурного катания на коньках	1	1	-	опрос
5	Терминология вида спорта	2	2	-	опрос
6	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>38</b>		<b>38</b>	Наблюдение сдача контрольных нормативов
	Строевые упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения				
7	<b>Специальная физическая подготовка:</b>	<b>38</b>		<b>38</b>	Наблюдение сдача контрольных нормативов
	Развитие координации. Развитие силы. Развитие гибкости. Развитие быстроты. Развитие прыгучесть. Развитие выносливости.				
8	<b>Специальная техническая подготовка</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	Наблюдение
	Изучение скольжения Вращение в базовой позиции вперед и назад. Сложные прыжки в 1 оборот. Имитационные упражнения.				
9	<b>Хореография</b>	<b>74</b>		<b>74</b>	Наблюдение
	Классика Экзерциз на полу Постановка индивидуальных программ				
	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	<b>4</b>		<b>4</b>	
	<b>Итого</b>	<b>228</b>	<b>6</b>	<b>222</b>	

## 2. Содержание программы

### 2.1. Теоретическая подготовка

#### Тема № 1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в ДЮСШ № 3,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале и на льду».

#### Тема № 2. История вида спорта.

- «Фигурное катание на коньках»

#### Тема № 3. Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера.

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

#### Тема № 4. Терминология вида спорта.

- «Фигурное катание на коньках»

#### Тема № 5. Правила вида спорта. Терминология вида спорта.

- «Фигурное катание на коньках»

### 2.2. 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.

#### Основные задачи ОФП:

1. Повысить уровень всестороннего физического развития.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения.

#### Компоненты общей физической подготовки:

**Строевые упражнения.** Перестроения, ходьба в строю, повороты в движении и на месте, размыкания в строю и т.д.

**Легкоатлетические упражнения.** Разновидности ходьбы, на пятках, на носках, в полуприседе и приседе. Разновидности бега, бег с ускорением, бег с изменением направления. Прыжки в длину с места, в глубину, в высоту.

**Подвижные игры.** «Мышеловка», «Невод», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Колдуны» и т.д.

#### Общеразвивающие упражнения:

*ОРУ для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы.

*ОРУ для ног.* Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую.

*ОРУ для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине из положения лежа на спине переход в положение сидя.

### 2.3. Специальная физическая подготовка

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

**Задачи СФП:**

1. Развивать и повышать уровень специальных физических качеств.
2. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
3. Приобрести и поддерживать необходимую гибкость.
4. Приобрести специальную ловкость.
5. Овладеть свободным выполнением движений и действий безнапряжения.

**Упражнения на координацию** разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; «зонтики», челночный бег, приставные шаги.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения на преодоление веса тела (отжимания в упоре лёжа, пресс, приседания, и т.п.). Упражнения с использованием гимнастической стенки и скамейки.

**Упражнения для развития гибкости.** маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, ласточка, флажок).

**Упражнения для развития быстроты:** выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; эстафеты с использованием скоростных упражнений.

**Упражнения для развития прыгучести.** Прыжки на скакалке, через барьеры, через резинку, на степ-платформы.

**Упражнения для развития выносливости.** Бег в равномерном темпе. Проводится в основном занятии 2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 5-7 мин в первом занятии до 10-15 мин. в конце двух месяцев тренировок.

### 2.4. Специальная техническая подготовка

**Специальная техническая подготовка (СТП)** – педагогический процесс, направленный на овладение базовых движений фигурного катания на коньках.

**Задачи СТП:**

1. Обучение базовой техники фигурного катания на коньках.
2. Овладеть свободным выполнением движений без напряжения.
3. Овладеть способами самостраховки при падении.

#### **Правильное падение и подъем**

В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.

#### **Правильный подъем.**

Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.

#### **Ходьба в позиции стоя.**

Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд.

#### **Ходьба со скольжением.**

Маршировать, считая 1,2,3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер).

#### **Изучение основ скольжения.**

##### **Фонарики с продвижением вперед.**

Пятки вместе, ступни формируют широкую V-образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп движется по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев.

##### **Фонарики с продвижением назад.**

Носки вместе, ступни формируют широкую V-образную позицию. Колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением назад. Задняя часть стоп движется по направлению друг к другу до полного соприкосновения пяток.

##### **«Змейка» вперед и назад**

Скольжение в выпадах на левую и правую ногу.

##### **Основной шаг (отталкивание и скольжение).**

Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения; руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко; кисти должны быть свободными. Голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед.

Дуги ВН,ВВ,НН,НВ; кросс-ролы ВН,НН; троечные повороты; перебежка назад и вперед; тройки ВН,ВВ; четырех-шажный шаг и т.д.

##### **Вращения.**

вращение на двух ногах, вращения в базовых позициях на одной ноге вперед и назад.

##### **Прыжковые элементы в 0,5-1 оборот.**

Перекидной, Сальхов, Тулуп, Риттберге, Флип, Лутц.

##### **Имитационные упражнения.**

Вращение винт на спинере, имитация троек на спинере; имитация прыжков в 0.5 и 1 оборот.

## 2.5.Хореография

**Хореографическая подготовка (хореография)** – педагогический процесс направленный на развитие музыкальности и выразительности, раскрытию природных задатков и творческого потенциала обучающегося.

### **Задачи хореографии:**

- формирование основных хореографических навыков.
- овладение техникой исполнения классического танца и народного танца.
- формирование художественного воображения, творческих способностей в передаче музыки и образа.

**Развитие чувства ритма и такта.** Ритмичные движения под музыку. Подскоки, галопы, хлопки, прыжки вверх.

**Классика.** Упражнения на полупальцах. Адажио у станка и в упражнении на середине. Упражнения у станка. Сутеню на 90о вперед, в сторону, назад. Большой батман балансе (медленный темп). Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и невысоко). Позы круазе, эффасе, атетюд, экарте назад, вперед. Второй арабеск. Упражнения (на середине) без опоры. Сутеню с поворотом, ан дедан, ан деор. Медленный поворот (тур лян) в различных позах. шэне не менее 4 оборотов. Прыжки. Эмапе на одну ногу. Жэте во всех направлениях, балансе во всех направлениях на месте (к концу года с продвижением в парах). Руаяль. Энтршакартр. Сиссон уверт (во всех позах). Со дебанс. Постановка танца на основе пройденного материала. Постановка индивидуальных программ.

## 3.Аттестация

1. Формы проведения первичной, текущей, промежуточной и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).
2. Порядок проведения аттестации (опрос, наблюдение, контрольные нормативы, соревнования)
3. Периодичность проведения (опрос, наблюдение, в течение года, контрольные нормативы 2 раза в год)
4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки:отлично, хорошо, удовлетворительно).
5. Аттестация обучающихся по программе проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **Порядок проведения первичной аттестации**

Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, после зачисления обучающегося на программу.

### **Порядок проведения текущей аттестации**

Для отслеживания динамики прироста физических показателей обучающихся проводится текущая аттестация без бального оценивания умений и навыков. Текущая аттестация проводится тренером-преподавателем во время учебного процесса для оценки уровня усвоения нового материала. Текущая аттестация проводится как в теоретической (опрос) так и в практической форме (выполнение отдельных двигательных действий, выполнение двигательных комбинаций определённой сложности).

### **Порядок проведения промежуточной аттестации**

Для отслеживания динамики прироста физических показателей обучающихся и перевода их на следующий год обучения проводится промежуточная аттестация без бального оценивания умений и навыков.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи обучающимися контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке в мае месяце (по итогам обучения за год).

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся (отлично - хорошо - удовлетворительно).

Обучающийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- выполнение не менее 6 нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности с положительным результатом (удовлетворительно-хорошо-отлично) с учетом возраста обучающихся;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

### **Порядок проведения итоговой аттестации**

По окончании обучения по программе проводится итоговая аттестация обучающихся.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускных групп по программе обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в мае текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой программой.

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

Обучающийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- выполнение не менее 3 нормативных показателей общей физической подготовленности и 3 нормативных показателей по специальной физической подготовке с положительным результатом (отлично, хорошо, удовлетворительно) с учетом возраста обучающегося;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

Диагностика результативности образовательного процесса

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений. Мониторинг проводится по видам контроля.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки обучающихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам отдельных занятий.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных упражнений.	В течение учебного года
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного года.	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.	май
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.	Май

### Способы оценки результатов реализации программы

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<u>Уровень теоретических знаний</u> Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п.	Обучающийся знает изученный материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний.	Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно.	Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога.
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить.	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно).	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения



Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий.	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.
Критерии оценивания практических навыков и умений.			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи.	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность
Алгоритм проведения действия* Действия*- практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеразвивающей программы.	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат.	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат.	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений.	Результат требует незначительной корректировки.	Результат в целом получен, но требует серьезной доработки.

### Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
<b>высокий</b>	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение обучающимися 100-80% содержания образовательной программы. Обучающийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	<b>Практические умения и навыки</b>	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; Свободное владения специальным оборудованием. Все действия выполняет правильно, уверенно, под мышечным контролем, демонстрирует отличную технику.
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
<b>средний</b>	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение обучающимися более 79-50% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь тренера-преподавателя), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.

	<b>Практические умения и навыки</b>	Элементы фигурного катания на коньках выполняет согласно описанию, уверенно, но с незначительными ошибками: показывает хорошую технику исполнения, но не всегда присутствует мышечный контроль.
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
низкий	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение обучающимися от ниже 50% содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	<b>Практические умения и навыки</b>	При выполнении элементов фигурного катания на коньках были допущены значительные ошибки (нет мышечного контроля, нет координации в согласованности движений рук и ног, не уверенное исполнение).
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.

### Оценка уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности обучающихся

**1) Прыжок в длину с места, см.** – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на стадионе, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой.

**2) Челночный бег 3x9 м. с.** Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 9-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

**3) Прыжок вверх с места, см.** – выполняется толчком двух ног от поверхности пола с приземлением на две ноги с взмахом рук. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой.

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши			Девушки		
		8-11 лет	12-15 лет	16-18 лет	8-11 лет	12-15 лет	16-18 лет
<b>Общая физическая подготовка</b>							
<b>1. Прыжок в длину с места, см</b>	<b>5</b>	120	150	180	110	140	170
	<b>4</b>	110	140	170	100	130	160
	<b>3</b>	100	130	150	90	120	150
<b>2. Челночный бег 3x10 м, сек</b>	<b>5</b>	9,6	9,0	8,9	9,8	9,6	9,0
	<b>4</b>	9,8	9,1	9,0	9,9	9,8	9,1
	<b>3</b>	9,9	9,2	9,1	10,0	9,9	9,2
<b>3. Прыжок вверх с места,</b>	<b>5</b>	24	27	30	22	25	27
	<b>4</b>	23	26	29	21	24	26

<b>см</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>							
<b>1. Прыжки на скакалке на 2х ногах за 60 сек, раз</b>	<b>5</b>	30-28	70-66	80-76	30-28	70-66	80-76
	<b>4</b>	27-25	65-61	75-71	27-25	65-61	75-71
	<b>3</b>	24-23	60-56	70-66	24-23	60-56	70-66
<b>2. Прыжки на скакалке на правой ноге за 60 сек, раз</b>	<b>5</b>	15	35	40	15	35	40
	<b>4</b>	13	34	39	13	34	39
	<b>3</b>	11	33	38	11	33	38
<b>3. Прыжки на скакалке на левой ноге за 60 сек, раз</b>	<b>5</b>	15	35	40	15	35	40
	<b>4</b>	13	34	39	13	34	39
	<b>3</b>	11	33	38	11	33	38

#### 4.Формы протоколов

#### ВЕДОМОСТЬ.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке  
группы № «Фигурное катание на коньках базовая подготовка» дата проведения

№ 1	Фамилия, имя	Год рождения	Наименование упражнения						Общая оценка
			Челночный бег 3x9		Прыжок в длину с места		Прыжок вверх с места		
			рез	оц	рез	оц	рез	оц	
1									
2									
3									

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

#### ВЕДОМОСТЬ.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке  
группы № «Фигурное катание на коньках базовая подготовка» дата проведения

№	Фамилия, имя	Год рождения	Наименование упражнения						Общая оценка
			Прыжки на скакалке на 2-х ногах 60 сек		Прыжки на скакалке пр. ноге 60 сек		Прыжки на скакалке на лев. ноге 60 сек		
			рез	оц	рез	оц	рез	оц	
1									
2									
3									

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

## 5. Материально - техническое обеспечение

### Материально- техническое оснащение.

- Спортивный инвентарь и оборудование:
- ледовая площадка (корт) 2577,2 кв. м - 1;
- специализированная машина для заливки льда - 1;
- спортивный зал – 1;
- гимнастические маты – 2;
- резиновые коврики– 15;
- скакалки – 15;
- конусы – 16;
- рулетка – 1;
- степы – 15;
- спинеры – 15;
- секундомер – 1;
- хореографический зал с зеркалами;
- хореографические станки.

### Наглядно-методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП и СФП
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

## 6. Методическое обеспечение

### Принципы обучения:

- Принцип последовательности и динамичности постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение технического потенциала.
- Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.
- Циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).
- Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

### Формы обучения:

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

### Педагогические методы обучения:

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

### Наглядные:

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

### **Способы организации обучения:**

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

### **Методы, направленные на развитие двигательных качеств** подразделяются на:

- **Равномерный метод** рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Упражнение повторяется многократно и слитно.
- **Интервальный метод** характеризуется повторным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.
- **Игровой метод** включает двигательную деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.
- **Соревновательный метод** включает моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе и позволяет:
  - стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
  - выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
  - содействовать воспитанию волевых качеств.

### **Методы воспитания:**

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

### **Приемы усложнения:**

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;
- приёмы сбивающих факторов;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

### **Методика проведения занятий:**

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

2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг.
5. Построение, подведение итогов занятия.
6. Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

## 7. Информационное обеспечение

### Информационное обеспечение для тренера:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».
6. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
7. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998.
8. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003г.
9. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
10. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
11. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
12. Королевич, А. Н. Теория и методика обучения фигурному катанию : учеб.-метод. пособие / А. Н. Королевич, Е. Е. Лебедь-Великанова ; М-во образования Респ. Беларусь, Полес. гос. ун-т. – Пинск: ПолесГУ, 2015. – 39 с.
13. <https://sportshkola-sever.ru>
14. <https://vk.com/public204083925>
15. <https://www.dcir.ru/>

### Информационное обеспечение для обучающихся:

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

### Информационное обеспечение для родителей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;



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