



**УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2  
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

Принята на заседание  
педагогического совета  
МАУ ДО СШ №2 ТМР  
Протокол № 1  
от « 02 » 09 2024г.



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
**«Фигурное катание»**  
(базовый уровень)

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся: от 8 до 18 лет**

**Срок реализации – 10 лет**

**Разработчики:**

Комиссарова Ольга Николаевна,

Заместитель директора,

Кошаева Елизавета Андреевна,

тренер-преподаватель,

Чупахина Юлия Юрьевна,

тренер-преподаватель

Тюменский район,

2024

## Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1	Направленность и типовая модель программы	4
1.2	Актуальность, педагогическая целесообразность	5
1.3	Отличительные особенности программы	6
1.4	Цель и задачи программы	7
1.5	Характеристика вида спорта «Фигурное катание»	8
1.6	Адресат программы	10
1.7	Объем и срок реализации программы	11
1.8	Планируемые результаты	11
<b>2.</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>13</b>
2.1	Учебный план	13
2.2	Содержание учебного плана	16
2.3	Календарный учебный график	36
2.4	Формы и режим занятий	37
2.5	Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы.	38
<b>3.</b>	<b>Организационно- педагогические условия и ресурсное обеспечение реализации программы.</b>	<b>47</b>
3.1	Условия реализации программы	47
3.2	Методическое обеспечение	48
3.3	Информационное обеспечение	50
3.4	Материально-техническое обеспечение	51
<b>4</b>	<b>Рабочая программа воспитания</b>	<b>53</b>
<b>5</b>	<b>Перечень используемой литературы</b>	<b>58</b>
	Приложение 1	59
	Приложение 2	62
	Приложение 3	64
	Приложение 4	65
	Приложение 5	66

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фигурное катание» разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- на основании Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- на основании Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-

20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- на основании Устава МАУ ДО СШ №2 ТМР.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми 8-18 лет, на этапе многолетней подготовки фигуристов и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей.

Программа является основным документом при организации и проведении спортивно-оздоровительных занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы с детьми 8-18 лет на базовом этапе спортивно-оздоровительной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

### **1.1 Направленность и уровень программы**

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Типовая модель программы:** одноуровневая

Структура программы предполагает один уровень обучения, который включает в себя начальную подготовку спортсменов 8-18 лет к обучению на базовом уровне физкультурно-спортивной деятельности по виду спорта фигурное катание, включает в себя общие знания в области физической

культуры и спорта, развитие общей физической подготовки обучающихся через упражнения по ОФП, подвижные игры, другие виды спорта.

### *1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Фигурное катание» составлена в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Данная программа **актуальна**, т.к. среди многих спортивных секций интересной и физически разносторонней является фигурное катание, в котором развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в группе. В условиях ледового катка посредством фигурного катания достигается высокая двигательная активность детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15- 20 человек.

Программа вида спорта «Фигурное катание» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения.

Успешность обучения обусловлена рациональностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует

учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Занятия фигурным катанием по данной программе - шаг к решению проблемы повышения двигательной активности школьников, тем самым положительно влияя на решение оздоровительных и педагогических задач физического воспитания.

Настоящая программа предназначена для подготовки фигуристов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

### ***1.3 Отличительные особенности программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Фигурное катание» приобщает детей к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, способствует развитию различных личностных свойств

**Отличительной особенностью программы** является то, что она составлена с использованием специальной литературы по обучению фигурному катанию на коньках. В программе задействованы методики обучения, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке юных фигуристов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат

обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Она подходит для любого возраста ребёнка, объём и нагрузку определяет сам тренер-преподаватель в зависимости от количества упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков занимающихся.

Занятия фигурным катанием помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

#### ***1.4 Цель и задачи программы***

**Целью** программы является физическое воспитание и всестороннее физическое развитие, совершенствование необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, формирование знаний, умений и навыков игры в хоккей, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Задачи** программы:

Обучающие:

- формировать общие знания и умения в области физической культуры и спорта;
- формировать специализированные умения и навыки;

- обучить основным приемам техники и тактики двигательных действий (шаги, вращения, спирали, прыжки)

Развивающие:

- способствовать развитию любознательности как основы познавательной активности детей;

- способствовать развитию физических качеств и двигательных способностей обучающихся, повышению работоспособности учащихся;

- способствовать развитию координации движений, повышению уровня технической и тактической подготовленности по виду спорта «Фигурное катание»;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию дисциплинированности, нравственных и волевых качеств личности обучающихся;

- способствовать привитию стойкого интереса к самостоятельным занятиям баскетболом и потребности к ведению здорового образа жизни;

- способствовать воспитанию коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, приучение к игровой обстановке.

### ***1.5. Характеристика вида спорта «Фигурное катание»***

Фигурное катание — популярный и один из самых красивых видов спорта. С одной стороны, фигурное катание - это не более чем просто скольжение по льду одного или двух спортсменов, с выполнением различных фигур. Но с другой — это настоящее искусство. Очень красивое и привлекательное зрелище.

Фигурное катание – конькобежный вид спорта, который относится к сложно-координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена, пары спортсменов или группы спортсменов на



коньках по льду и выполнением элементов (вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки и т.д.) под музыку.

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы и групповое синхронное катание.

Мужское и женское одиночное катание характеризуется тем, что фигурист должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями являются связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап – короткая программа, второй – произвольная программа.

В парном виде катания участие принимает двое: женщина и мужчина. При оценке выступления участников оценивается синхронность выполнения элементов. Спортсмены должны чувствовать друг друга и двигаться в унисон.

В спортивных танцах двое участников. Больше внимания уделяется артистизму, зрелищности выступления. Присутствует большое количество танцевальных шагов и позиций. Хореограф так планирует танец, чтобы спортсмены максимально много времени были вместе во время представления. Соревнование состоит из 2 танцев: короткий танец и произвольный танец. За время короткого танца необходимо выполнить один или два из обязательных элементов. Во время произвольной программы уделяется внимание чистоте выполняемых движений, грамотности танцевальных позиций, слаженности работы партнеров, артистизму.

Синхронное фигурное катание подразумевает наличие группы участников, состав включает в себя 16 человек. В таком катании могут участвовать все, независимо от пола. Выполняя программу, выступающие исполняют упражнения как единый организм. Групповое фигурное катание имеет специфические элементы, характерные только для синхронного катания.

Занятия данным видом спорта способствует развитию всех физических качеств, 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, — быстрота реакции и совершенная координация. Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости. Столкновения же случаются весьма редко. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

### ***1.6. Адресат программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Фигурное катание» рассчитана на обучающихся от 8 до 18 лет, не имеющих медицинские противопоказания.

**Минимальный возраст** зачисления на обучение по данной программе: 8 лет.

**Наполняемость групп** и требования к спортивной подготовке представлена в таблице №1.

Таблица №1

#### **Требования к физической подготовке, наполняемость групп**

Этап подготовки	Год обучения	Уровень подготовки	Наполняемость групп	Требования к спортивной подготовке на конец года
СО	1	базовый	20-25	Тестирование, выполнение нормативов по ОФП, выполнение основных приемов фигурного катания
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			

### ***1.7. Объем и срок реализации программы***

**Программа** рассчитана на реализацию в течение 10 лет.

Обучение осуществляется на русском языке.

**Форма обучения** очная.

**Количество учебных недель в году:** 42 недели.

**Количество часов в неделю:** 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (СП 2.4.4.3648-20). Рекомендуемый режим занятий детей в организациях дополнительного образования, (академический час 45 мин). При организации обучения с применением дистанционных технологий продолжительность академического часа составляет 30 мин (согласно гигиеническим требованиям к режиму образовательной деятельности, установленным СанПиН 2.4.2.2821-10).

**Общее количество часов по программе:** 2 520 часов.

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

### ***1.8 Планируемые результаты.***

Освоение программного материала по фигурному катанию предполагает получение следующих результатов.

#### ***Личностные результаты:***

- развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;
- развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;
- формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

#### ***Метапредметные:***

- формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях;

- формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

***Предметные:***

Знать:

- общие основы фигурного катания;
- правила фигурного катания;
- основные понятия и термины в теории и методике фигурного катания;
- технику и тактику фигурного катания;
- правила проведения соревнований;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку.

Уметь:

- кататься на коньках с соблюдением основных правил фигурного катания.

Владеть:

- правилами техники безопасности;
- терминологией и жестикуляцией;
- техникой перемещений;
- техникой выполнения шагов;
- техникой выполнения вращений;
- техникой выполнения спиралей;
- техникой выполнения прыжков;
- навыками судейства.

## **2. Содержание программы**

### ***2.1 Учебный план***

Учебная нагрузка данной программы является минимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 42 учебные недели. Распределение учебных часов по предметным областям представлено в таблицах №2

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фигурное катание»**

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения																				Форма контроля
		1 год обучения		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения		6 год обучения		8 год обучения		9 год обучения		10 год обучения		
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	
		3		6		6		6		6		6		6		6		6		6		
		252		252		252		252		252		252		252		252		252		252		
Общий объем часов		10	242	10	242	10	242	10	242	10	242	10	242	10	242	10	242	10	242	10	242	
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		тест
1.2	Общая физическая подготовка		77		77		77		77		77		77		77		77		77		77	контрольные нормативы
1.3	Вид спорта «Фигурное катание»	4	107	4	107	4	107	4	107	4	107	4	107	4	107	4	107	4	107	4	107	
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72	2	72	2	72	2	72	2	72	2	72	2	72	2	72	2	72	2	72	контрольные

1.3.2	Техническая подготовка	2	29	2	29	2	29	2	29	2	29	2	29	2	29	2	29	2	29	2	29	нормативы
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6		6		6		6		6		6		6		6		6		6	
2	<b>Вариативные предметные области</b>		40		40		40		40		40		40		40		40		40		40	
2.1	<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>		40		40		40		40		40		40		40		40		40		40	педагогическое наблюдение
3	<b>Самостоятельная работа</b>	2	16	2	16	2	16	2	16	2	16	2	16	2	16	2	16	2	16	2	16	
4	<b>Аттестация</b>		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2	контрольные нормативы

## **2.2 Содержание учебного плана**

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «**Фигурное катание**» охватывает всех желающих заниматься фигурным катанием и решает задачу физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ техники фигурного катания в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Материал программы представлен в следующих разделах: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, участие в физкультурных и спортивных соревнованиях, различные виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа, аттестация.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Фигурное катание». Объем раздела «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» составляет 10 академических часов, материал выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае



преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Перечень тем для изучения теоретического материала представлен в таблице №3.

**Примерный перечень тем  
для изучения теоретического материала по виду спорта «фигурное катание»:**

раздел	Период изучения									
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	7 год обучения	8 год обучения	9 год обучения	10 год обучения
<b>Физическая культура и спорт в России</b>	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры.	Роль физической культуры в воспитании молодежи. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по фигурному катанию.			-	-	-	-
<b>Состояние и развитие спортивной борьбы в России</b>	История развития фигурного катания в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире.		Достижения фигуристов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.			Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд фигуристов на соревнованиях.				
<b>Гигиенические требования к</b>	Понятие о гигиене и санитарии.	Значение сна, утренней гимнастики в	Дыхание. Значение дыхания	Функции пищеварительного аппарата.		Гигиенические требования	Рациональное чередование	Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.		

<b>занимающим ся спортом</b>	Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.	режиме юного спортсмена. Правильный режим дня для спортсмена.	для жизнедеятельности организма	Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.	я к спортивной одежде и обуви.	е различных видов деятельности.			
<b>Физические способности и физическая подготовка</b>	Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые.	Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.	Методика воспитания силовых способностей ей.	Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.	Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений	Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.	Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.	-	
<b>Влияние физических упражнений на организм спортсмена</b>	Переутомление. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления.		Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе.	Активный отдых. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.					
<b>Основы техники борьбы и техническая подготовка</b>	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства.		Методические приемы и средства обучения технике фигурного катания.	Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.		Просмотр видеозаписей игр. О соединении технической и физической подготовки.			
<b>Профилактика заболеваемости</b>	Закаливание организма спортсмена.	Простудные заболевания у	Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники	Патологические состояния	Профилактика спортивной	Временные ограничения и	Травматизм в процессе	Доврачебная помощь пострадавшим	Временные ограничения и

<b>ти и травматизма в спорте</b>	Виды закаливания. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма.	спортсменов. Причины и профилактики.	инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний.	в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.	ого травматизма.	противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.	занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях.	ему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего	противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
<b>Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена</b>	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.								
<b>Спортивные соревнования</b>	Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.	Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.	Правила соревнований по фигурному катанию.						

**Общая физическая подготовка (ОФП)** состоит из 77 часов практических занятий, включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений.

Примерный перечень упражнений по общей физической подготовке представлен в таблице №4.

Таблица №4

**Примерный перечень упражнений  
по общей физической подготовке по виду спорта «фигурное катание»:**

<b>упражнения</b>	<b>выполнение упражнений</b>	<b>период обучения</b>
<b>Строевые упражнения</b>	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)
<b>Упражнения для рук и плечевого пояса</b>	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 разновременно, то же во время ходьбы и бега	
<b>Упражнения для ног</b>	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.	
<b>Упражнения для шеи и туловища</b>	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; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.	
<b>Упражнения для всех групп мышц</b>	Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в настольный теннис, в волейбол.	
<b>Упражнения для развития силы</b>	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.	

<b>Упражнения для развития быстроты</b>	Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
<b>Упражнения для развития гибкости</b>	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
<b>Упражнения для развития ловкости</b>	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
<b>Упражнения типа «полоса препятствий»:</b>	с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.
<b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b>	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.
<b>Упражнения для развития общей выносливости</b>	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении фигурному катанию, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально физической подготовке.

Примерный перечень упражнений по специальной физической подготовке представлен в таблице №5.

**Примерный перечень упражнений  
по специальной физической подготовке по виду спорта «Фигурное  
катание»:**

упражнения	выполнение упражнений	период обучения
<p><b>Упражнения для развития координационных способностей</b></p>	<p>1. Шаги: смена направления движения (перебежка вперед с поворотом назад). меняя темп и скорость («перебежка» в спокойном и ускоренном темпе);</p> <p>2. Вращения: выполнение отдельных позиций вращений на спиннере (винт, волчок), сочетание нескольких позиций вращений на спиннере.</p> <p>3. Позиции спирали (пистолетик, ласточка, флажок, колечко и т.д.)</p> <p>4. Прыжковые упражнения: лягушка, подскок, перекидной, сальхов, риттбергер, тулуп, флип, лутц.</p> <p>5. Игры: Гусеница</p> <p>Развиваем координацию движений</p> <p>Описание: игроки делятся на 2 команды. Они выстраиваются в колонну следующим образом: правая рука каждого последующего игрока лежит на правом плече предыдущего, а левой рукой он поддерживает левую ногу стоящего впереди. По сигналу ведущего колонна начинает движение по дистанции. Побеждает та команда, которая пройдет дистанцию первой.</p>	<p>Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)</p>
<p><b>Упражнения для развития скоростных способностей</b></p>	<p>1. Бег на 20, 30, 60, 100 м;</p> <p>2. Бег с максимальной скоростью, резкими остановками, сменами направления, фронта движения по команде (звуковой сигнал, зрительный, тактильный);</p> <p>3. Ускорения в сочетании с бегом на невысокой скорости;</p> <p>4. Бег под уклон, в гору;</p> <p>5. Бег с высоким подниманием бедра, забрасыванием голени;</p> <p>6. Продвижение прыжками вперед, назад, боком (на двух, одной ноге, с ноги на ногу, в приседе, с выпрыгиванием вверх).</p> <p>7. Подвижные игры и эстафеты;</p> <p>8. Гимнастические упражнения (например, выполнение кувырков подряд);</p> <p>9. Стартовые упражнения в беге на короткие дистанции;</p> <p>10. Старты с места из различных исходных положений;</p> <p>11. Старты в движении;</p> <p>12. Старты в парах, тройках;</p> <p>13. Прыжки вверх, в длину, многоскоки.</p> <p>Упражнения в беге на очень короткие дистанции (20–30 м) со старта и «с хода»:</p> <p>1. Пробегание отрезков в серии (например: 2 по 15 м,</p>	

	<p>2 по 30 м, 2 по 60 м, 1-100 м);</p> <p>2. Пробегание отрезков (5-30 м) из различных исходных положений;</p> <p>3. Пробегание отрезков (10–30 м), соревнуясь в парах, тройках с ускорением;</p> <p>4. Пробегание отрезков (10–30 м) с заданием (например, лицом вперед, спиной вперед, боком окрестными шагами или в сочетании с преодолением препятствий, с предметами, под музыку);</p> <p>5. Эстафеты (включая бег, прыжки).</p> <p>Упражнения на развитие способности к произвольному расслаблению мышц:</p> <p>1. Потряхивание рук, ног в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа);</p> <p>2. Постепенное напряжение (4–5 секунд) мышц рук, ног или всех мышц до максимального и полное расслабление в положении сидя или лежа;</p> <p>3. Расслабление мышц ног в стойке на лопатках;</p> <p>4. Расслабление мышц спины и ягодичных (амортизационные движения в голеностопе) в упоре руками о стенку;</p> <p>5. Пассивное расслабление мышц ног (поочередно, обе вместе);</p> <p>6. Потряхивание с помощью партнера, тренера.</p>	
<p><b>Упражнения для развития силовых способностей</b></p>	<p>1. Исходное положение: сидя (лежа на спине, в упоре сзади на предплечьях). Сгибание-разгибание стоп (одновременно и поочередно).</p> <p>2. Исходное положение: сидя (лежа, в упоре сзади на предплечьях). Сгибание-разгибание стоп с одновременным сгибанием-разгибанием коленей, не отрывая и не передвигая при этом пятку;</p> <p>3. Исходное положение: стоя на двух ногах, стоя на одной ноге (возможно у опоры), передняя часть стопы на возвышении, в стойке на одном колене). Подъемы на полупальцы;</p> <p>4. Пистолетки на время (за 15 секунд: группы НП – 10–14 раз, группы УТ – 13–16 раз);</p> <p>5. Ходьба с перекатами стопы;</p> <p>6. Ходьба гусиным шагом;</p> <p>7. Подскоки до выпрямления коленей, не опуская пятки (стопа на матах, песке);</p> <p>8. Подскоки в приседе с продвижением вперед, назад;</p> <p>9. Выпрыгивание вверх со скамейки (высота – 30–40 см);</p> <p>10. Прыжки вверх с поворотом стоп наружу, внутрь.</p> <p>Упражнения для мышц передней поверхности бедра:</p> <p>1. Приседания;</p> <p>2. Полуприседы;</p> <p>3. Сгибание коленей в упоре лежа;</p> <p>4. Ходьба «гусиным» шагом;</p> <p>5. Подскоки различные («лягушка», в приседе, на двух ногах, на одной ноге и т.п. на месте, в движении);</p>	



	<p>6. Чиньян;</p> <p>7. Перепрыгивание из pistolетика в pistolетик («присядка»).</p> <p>Упражнения для задней поверхности бедра:</p> <p>1. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты, голень параллельно полу, стопы упираются в стену. Передвинув стопы вверх, выпрямить ноги (колени остаются слегка согнутыми), слегка оторвать таз от пола.</p> <p>Поднимание таза вверх;</p> <p>2. Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется без передвижения стоп вдоль стены, с большей амплитудой, таз высоко приподнять над полом, бедра и туловище на одной линии. Руки и лопатки остаются на полу;</p> <p>3. Исходное положение: лежа на животе.</p> <p>Сгибание ног назад с удержанием груза (вес доступный для юных фигуристов конкретного возраста) между стоп;</p> <p>4. Исходное положение: лежа на спине.</p> <p>Поднимание ног вверх (одновременно, поочередно) на 90 градусов, медленное опускание;</p> <p>5. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты, руки вверх (вдоль туловища).</p> <p>Поднимание тазобедренного сустава вверх;</p> <p>6. То же с подъемом на полупальцы;</p> <p>7. То же с подниманием одной ноги вверх (туловище и нога на одной линии);</p> <p>8. То же, но с подъемом опорной ноги на полупальцы;</p> <p>9. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты, руки вверх (вдоль туловища), туловище приподнято.</p> <p>Круговые движения тазом.</p> <p>Упражнения для приводящих мышц бедра:</p> <p>1. Из исходного положения в седе с согнутыми ногами, колени врозь (лежа на спине с согнутыми ногами) преодолевая сопротивление (давление руками на колени) соединить ноги. После 2–3 секунд расслабления, продолжая надавливать руками на колени, развести ноги в стороны;</p> <p>2. Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется с прямыми ногами.</p> <p>Упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза:</p> <p>1. Исходное положение: лежа на боку.</p> <p>Различные движения верхней ногой (поднимание, вращение, сгибание);</p> <p>2. Исходное положение: то же.</p> <p>Поднимание верхней ноги вверх, колено вперед, стопа на себя, нижняя нога слегка согнута;</p> <p>3. Исходное положение: то же.</p> <p>Верхняя нога давит на нижнюю, нижнюю ногу пытаться поднять вверх</p> <p>4. Исходное положение: то же.</p>	
--	--	--

	<p>Поднять обе ноги вверх;</p> <p>5. Исходное положение: лежа на боку. Круговые движения в вертикальной плоскости;</p> <p>6. Упражнения в изометрическом (статическом) режиме. Исходные положения: в упоре на предплечье, с упором на руку, другая рука вдоль туловища, лежит на бедре. Удержание туловища в боковой плоскости. Ноги, туловище и голова на одной линии;</p> <p>7. Полуприседы в медленном темпе, туловище вертикально, колени вперед;</p> <p>8. То же но, туловище наклонено;</p> <p>9. Исходное положение: в упоре сзади на предплечьях. Сведение и разведение ног: ноги врозь, ноги скрестно;</p> <p>10. Исходное положение: в упоре сзади на предплечьях. Разноименные или одноименные круговые движения ногами.</p> <p>Упражнения для отводящих мышц бедра:</p> <p>1. Исходное положение: основная стойка. Отведение ноги в сторону в не выворотном (выворотном) положении;</p> <p>2. То же в упоре на коленях;</p> <p>3. То же в упоре на колене с круговым движением ноги.</p> <p>Упражнения для мышц бедра, таза, спины:</p> <p>1. Исходное положение: в упоре на колене одной ногой, другая нога назад, разноименная рука вперед (рука, туловище и нога параллельно полу, образуют одну линию).</p> <p>Сгибание-разгибание стопы свободной ноги;</p> <p>2. Исходное положение: то же.</p> <p>Малые по амплитуде пружинные движения рукой и ногой;</p> <p>3. Исходное положение: то же.</p> <p>Сгибание-разгибание свободной руки и ноги;</p> <p>4. Исходное положение: в стойке на коленях, руки в стороны.</p> <p>Повороты туловища направо, налево;</p> <p>5. Исходное положение: в стойке на коленях, руки вперед.</p> <p>Потянуться вперед за руками;</p> <p>6. Исходное положение: стойка ноги врозь, согнутые руки в стороны (предплечье вверх).</p> <p>Повороты туловища направо, налево;</p> <p>7. Исходное положение: стойка ноги врозь (колени слегка согнуты).</p> <p>Полуприсед, руки вперед, наклонить туловище вперед, вернуться в и.п.;</p> <p>8. Исходное положение: сед с упором руками сзади. Поднимание туловища вверх (до горизонтали) в упоре на предплечьях;</p> <p>9. То же, что предыдущее упражнение, но в упоре на одну руку;</p>	
--	---	--

	<p>10. Исходное положение: горизонтальный упор сзади на предплечьях (ноги согнуты, выпрямлены); Выпрямить одну ногу вперед, согнуть, вернуться в и.п.</p> <p>11. То же, но в упоре на руках;</p> <p>12. То же, но в упоре на руках и лопатках;</p> <p>13. Исходные положения: лежа на спине, лежа на животе, лежа на мяче.</p> <p>Подъем и опускание туловища;</p> <p>14. Исходное положение: лежа на спине. Приподнять туловище над полом, согнуть одну ногу с захватом руками;</p> <p>15. Исходное положение: лежа на спине. Можно выполнять с партнером. Немного приподнять туловище над полом, лопатки и пятки при этом остаются на полу;</p> <p>16. Выпады вперед.</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса:</p> <p>1. Исходное положение: лежа на спине. Приподнимание туловища над полом. Сложность упражнения будет увеличиваться в зависимости от следующих положений рук: с посылком рук вперед, удерживая скрестно на груди, за головой и вверху (вдоль туловища);</p> <p>2. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты, руки вперед. Приподнимание туловища (не более 30 градусов) – скручивание;</p> <p>3. То же, но руки за головой, локти в стороны;</p> <p>4. То же, но одна нога согнута, голень лежит у колена опорной ноги (скрестное положение ног);</p> <p>5. Предыдущие упражнения в положении ноги вверх – скручивание с прямыми ногами;</p> <p>6. Исходное положение: лежа на спине, ноги вверх (согнутые, прямые). Приподнимание таза над полом;</p> <p>7. Полное сгибание-разгибание ног;</p> <p>8. «Велосипед» (вращение вперед, назад);</p> <p>9. Исходное положение: лежа на спине. Поднимание туловища.</p> <p>Упражнения для косых мышц живота:</p> <p>1. Исходное положение: лежа на спине. Скручивание с согнутыми коленями;</p> <p>2. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях. «Велосипед» с поворотом туловища.</p> <p>Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук:</p> <p>1. Исходное положение: лежа на животе, ноги слегка разведены. Приподнимание над полом и опускание с согнутыми руками в стороны (предплечья вверх) в и.п.;</p> <p>2. То же, но руки вдоль туловища, ладони вверх;</p> <p>3. Исходное положение: лежа на животе, ноги слегка</p>	
--	--	--

	<p>разведены.</p> <p>Приподнимание ног над полом и опускание в и. п.;</p> <p>4. Исходное положение: то же.</p> <p>Повороты туловища направо, налево;</p> <p>5. Исходное положение: то же.</p> <p>Потягивание одной руки вперед и ноги (одноименная или разноименная) назад, вдоль туловища (стопа на себя);</p> <p>6. Исходное положение: лежа на животе, руки вверх вдоль туловища, стопы на себя.</p> <p>Пружинные движения руками и ногами по очень малой амплитуде – слегка отрывая от пола;</p> <p>7. Исходное положение: лежа на животе, руки в стороны. Приподнимание над полом, не опуская руки на пол, правую в сторону вверх, левую – в сторону вниз и наоборот, вернуться в и.п.;</p> <p>8. Исходное положение: лежа на спине в группировке.</p> <p>Покачивание вперед-назад.</p> <p>Упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук:</p> <p>1. Исходное положение: стойка на коленях.</p> <p>Перенос тяжести тела вперед, возврат в и.п.;</p> <p>2. Исходное положение: в упоре на предплечьях. То же самое упражнение;</p> <p>3. То же, но со сгибанием ног;</p> <p>4. Исходное положение: упор лежа.</p> <p>Сгибание – разгибание (отжимание) рук с различным положением кистей (вперед, внутрь, наружу);</p> <p>5. Исходное положение: стойка на коленях.</p> <p>То же самое упражнение;</p> <p>6. Исходное положение: стойка кисти рук (слегка согнутые) на стене.</p> <p>Сгибание-разгибание рук с опорой на стену;</p> <p>7. Упор на руки (2–3 секунды) вернуться в и.п.</p> <p>Исходное положение: сед со слегка согнутыми ногами.</p> <p>8. Исходные положения: сед с упором на руки, сед с прямыми или согнутыми ногами, сед по-восточному. То же, но в упоре на руках выполнить покачивание туловища и возвращение в и.п.;</p> <p>9. Исходное положение: лежа на животе, руки вдоль туловища.</p> <p>Поднимание рук вверх;</p> <p>10. Исходное положение: стойка, руки в стороны, предплечья согнуты, направлены вверх.</p> <p>Разведение и сведение (через сопротивление) предплечий рук.</p> <p>Упражнения для рук:</p> <p>1. Исходное положение: стоя или сидя, руки вперед, кисти сжаты в кулак, (ладони вверх).</p> <p>Сгибание и разгибание рук с произвольным напряжением мышц (мысленно преодолевая сопротивление);</p> <p>2. Исходное положение: основная стойка.</p>	
--	--	--

	<p>Поднимание до уровня плеча и опускание рук в и. п.;</p> <p>3. Исходное положение стойка, руки согнуты перед грудью, локти отведены назад.</p> <p>Выпрямление рук вниз – назад;</p> <p>4. Исходное положение: стойка руки в стороны, на ходьбе.</p> <p>Круговые движения руками (вперед, назад);</p> <p>5. Исходное положение: стойка руки вверх – вниз, на ходьбе.</p> <p>Рывки руками назад, в стороны.</p>	
<b>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей</b>	<p>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на месте (до 10 раз подряд) – каждый прыжок должен быть выше предыдущего в медленном темпе;</li> <li>2. То же в быстром темпе;</li> <li>3. Прыжки в движении (на двух, одной ноге, с ноги на ногу, боком, спиной вперед, в приседе и т. п.);</li> <li>4. Прыжки в шпагате (на месте, с продвижением);</li> <li>5. Прыжки по ступеням вверх;</li> <li>6. Прыжки по матам, по песку;</li> <li>7. Прыжки с доставанием предметов сверху (например, натянутый резиновый жгут, скакалка, щит на стене и т. п.);</li> <li>8. Перепрыгивание через различные препятствия (например, гимнастическая скамейка, коврики, специальные приспособления и т. п.) Способы выполнения различны: лицом вперед, спиной вперед, боком, с поворотом на заданное количество градусов и т. п. Высота препятствий может быть разной, повышаться постепенно;</li> <li>9. Запрыгивание на заданную высоту (например, гимнастическая скамейка);</li> <li>10. Спрыгивание с заданной высоты (например, с гимнастической скамейки). Способы выполнения различны: лицом вперед, спиной вперед, на две, одну ногу в позу выезда, с поворотом на 360 градусов;</li> <li>11. Спрыгивание с заданной высоты (начиная с маленькой высоты и доводя ее до оптимальной) с последующим выпрыгиванием вверх;</li> <li>12. Преодоление полосы различных препятствий различными способами (беговые и прыжковые упражнения);</li> <li>13. Прыжки в высоту, длину, тройной, пятерной;</li> <li>14. Имитации прыжков, комбинаций и каскадов прыжков фигурного катания;</li> <li>15. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты и т. п.);</li> <li>16. Беговые упражнения с внезапными остановками, сменами направления;</li> <li>17. Различные эстафеты и игры с элементами бега, прыжков.</li> </ol>	
<b>Упражнения для</b>	1. Маховые движения руками, ногами;	

<p><b>развития гибкости</b></p>	<p>2. Выпады вперед, в сторону, ходьба выпадами; 3. Растяжка с использованием опоры (например, нога на станке – скольжение в сторону, приседания); 4. Растяжка с помощью партнера, тренера (и.п. – стоя, лежа); 5. «Лягушки» лежа на животе, спине (с помощью); 6. Шагаты: продольный, поперечный. Последовательность освоения: – поднимание ног в сторону на 90 градусов; – из упора лежа ноги врозь пошире, носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, руки поочередно выносятся вправо и влево. При повороте стремиться коснуться пола левым бедром, поворачиваясь направо и наоборот; – в стойке лицом к гимнастической стенке, руки на рейке, ноги врозь, опускаться, переступая вниз как можно ниже; – то же, но стоя на второй, третьей рейке; – из седа ноги широко врозь, опираясь на руки, встать на ноги и вернуться в и.п.; – использование повышенной опоры (например, одна нога на гимнастической скамейке и т. п.); – выполнение с помощью партнера, тренера. 7. Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений (например, сидя, стоя на коленях, с опорой руками о станок, с опорой о гимнастическую стенку), с помощью партнера; 8. Круговые движения в суставах, туловищем (в боковой, лицевой плоскостях), с грузами (гантели, мешочки с песком, булавы т. д.); 9. Акробатические упражнения (мостик, рыбка и т. п.); 10. Выкруты в плечевых суставах со скакалкой, резиновым бинтом; 11. Выполнение поз вращений: заклон, бильман, кольцо и т. П.; 12. Сохранение заданной позы заданное время (начиная от 5 секунд и доводя до оптимального): флажок, заклон, бильман, кольцо, рыбка, мостик, ласточка и т. п. Выполнение самостоятельно, с помощью партнера, тренера.</p>	
<p><b>Упражнения для развития специальной выносливости</b></p>	<p>1. Выполнение прыжков фигурного катания подряд. Выполнение прекращается при появлении ошибок в технике исполнения; 2. Выполнение прыжков фигурного катания сериями (5-10 прыжков в серии, 3–5 серий подряд с интервалом отдыха); 3. Выполнение каскадов и комбинаций прыжков фигурного катания сериями (3–5 каскадов прыжков в серии, 3–5 серий подряд с интервалом отдыха); 4. Выполнение прыжков фигурного катания с сочетание с бегом (дистанция 10–50 м, 100–200 м); 5. Выполнение прыжков на месте (туры) в 1; 1,5;</p>	

	<p>2 оборота сериями (10–20 прыжков в серии, 3–5 серий подряд с интервалами отдыха) с двух на две, с двух на одну в позу выезда;</p> <p>6. Выполнение прыжков на месте (туры) в 1; 1,5; 2; оборота в разные стороны поочередно с двух на две, с двух на одну в позу выезда сериями (10–20 прыжков в серии, 3–5 серий подряд с интервалами отдыха);</p> <p>7. Выполнение запрыгивания на скамейку с двух на две, с одной на две, с одной на одну сериями (5-10 прыжков в серии, 3–5 серий подряд с интервалами отдыха);</p> <p>8. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку с двух на две, с одной на одну сериями (6-10 прыжков в серии, 3–5 серий подряд с интервалами отдыха);</p> <p>9. Выполнение прыжков на степ с двух на две, с одной на одну, поочередно меняя ноги и т.д. заданное количество времени сериями.</p> <p>10. Выполнение прыжков на скакалке заданное количество времени сериями.</p> <p>10. Выполнение поз вращений и спиралей (заданное время);</p> <p>11. Бег в переменном темпе (длительность превышающая время короткой, произвольной программы на 20–30 %)</p> <p>12. Бег в сочетании с выполнением прыжковых элементов (например, бег в сочетании с выполнением прыжков аксель), длительность превышающая время короткой, произвольной программы на 20–30 %.</p>	
--	---	--

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является **техническая подготовка**.

Основные элементы технической подготовки по виду спорта «фигурное катание» представлено в таблице № 6

Таблица №6

**Основные элементы технической подготовки по виду спорта  
«фигурное катание»**

Элементы катания	Содержание
Шаги	<p>Дуги — скольжение на одной ноге (в учебных целях на обеих конечностях) вперед и назад на внутреннем или наружном ребре конька. Дуга относится к простейшим фигурам с самым низким коэффициентом сложности и разучивается на первоначальном этапе подготовки. Дуга может быть короткой (30—40 см) или длинной, при этом спортсмену необходимо продемонстрировать правильность положения тела (прямая спина, положение рук, угол выпрямления ноги и разворот носка), красоту и изящество.</p>

	<p>Тройки — поворот на одной ноге со сменой ребра конька и направления движения, который оценивается как простой. Выполняются вперед/назад и наружу/внутри. Название элемент получил за то, что след, остающийся на льду, имеет вид цифры «три». Тройка используется при заходе на прыжки тулуп и флип. При выполнении данных шагов поочередно с разных нижних конечностей образуется серпантин.</p> <p>Перетяжки — простые шаги, оставляющие волнообразный след за счет скольжения на одном коньке со сменой ребра.</p> <p>Двухкратные тройки – два поворота на одной ноге со сменой ребра и направления движения. Выполняются вперед/назад и наружу/внутри.</p> <p>Крюки, выкрюки, джексон, маухок, петлевой шаг, чоктау</p>
<p><u>Прыжки</u></p>	<p>Перекидной — самый простой прыжок в фигурном катании. Он относится к классу реберных и единственный из всех исполняется с движения вперед, за счет чего получается не целое число оборотов. Заход на прыжок осуществляется против часовой стрелки.</p> <p>Сальхов — самый простой из реберных прыжков, выполняющийся с разворота с внутреннего ребра левой ноги; свободная нога производит характерный мах, а приземление совершается на маховую ногу на наружное ребро.</p> <p>Риттбергер — реберный прыжок, выполняющийся с ребра правой ноги с хода назад-наружу, поэтому он нередко используется в качестве второго прыжка в каскаде. Чаще всего на него заходят с дуги или с тройки.</p> <p>Тулуп — зубцовый прыжок со сменой ног; традиционный заход осуществляется с правой ноги по прямой с толчком зубцом левого конька и приземлением на правую ногу на наружное ребро.</p> <p>Лутц — прыжок с противовращательным заходом (с длинной дуги назад-наружу или подсечки назад); прыжок осуществляется путем упора правого зубца в лед. Элемент часто встречается первым в каскаде.</p> <p>Флип — зубцовый прыжок с хода внутреннего ребра левой ноги назад (с заходом с тройки вперед-наружу или открытого моухока вперед-внутри) и ударом зубцом правой; приземление производится на правую ногу на ход назад-наружу.</p>
<p><u>Вращения</u></p>	<p>Циркуль – опорная нога ставится на зубец и фиксируется на одном месте, толчковая нога выполняется «фонарик». Выполняется вперед/назад, на опорной правой/левой.</p> <p>Винт-вращение в положении стоя. В начале исполнения элемента свободная нога уводится в сторону и сгибается перед опорной. Руки постепенно группируются, а нога опускается и выпрямляется. Это вращение является самым скоростным. Обычный винт исполняется на ребре назад-внутри, как правило на левой ноге. Обратный винт — назад-наружу, как правило на правой.</p> <p>Либела — вращение в положении ласточки; опорная нога прямая, свободная поднята выше уровня бедра, корпус параллелен льду. Название происходит от латинского «книжица», поскольку позиция напоминает по форме раскрытую книгу.</p> <p>Волчок — базовое вращение в положении сидя; опорная нога согнута до параллели бедра со льдом, свободная вытянута вперед или немного присогнута по направлению к опорной. Существуют простые и сложные вариации волчка.</p>



Спирали	<p>Ласточка - спортсмен, выполняя скольжение, поднимает свободную ногу как можно выше до такого уровня, чтобы получился прямой угол.</p> <p>Пистолетик – спортсмен, выполняя скольжение, садится на опорной ноге (бедро параллельно полу) свободная нога вытягивается вперед, руки вытянуты вперед, спина немного наклонена вперед.</p> <p>Флажок – спортсмен, выполняя скольжение, встает на опорную ногу, спина ровная, вторую ногу, держась за лезвие одной рукой, вытягивает в сторону.</p>
---------	---

**Тактическая подготовка** – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений двигательных условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

В фигурном катании важной стороной реализации тактических замыслов тренера и спортсмена является оптимальный выбор содержания и композиции коротких и произвольных программ, оригинального и произвольного танцев. Зная потенциальные возможности вероятных соперников в освоении всего комплекса элементов произвольного катания, их достоинства и недостатки в композиционном и художественном решениях программ, спортсмен совместно с тренером должен тактически грамотно определить содержание своих программ, их композиционное, музыкальное и хореографическое решение.

С точки зрения соблюдения правил соревнований, надежности, стабильности исполнения элементов, эстетического воздействия на зрителя необходимо соблюдение принципа сбалансированности программы, при котором фигурист демонстрирует мастерство владения всем комплексом элементов своего вида фигурного катания.

С художественной стороны следует учитывать основные принципы создания композиции: законы единства, контраста и нарастания.

Закон единства предполагает создание программ как единого целого, соответствие ее композиции единому замыслу.

Закон контраста проявляется как в различии композиционных элементов, так и в смене движений, различных по пространственно-временным и динамическим характеристикам. Высокие положения тела сочетаются с низкими в комбинации шагов (например, по прямой, когда низкие выпады или высокие махи вперед или в сторону контрастируют с вертикальным положением тела фигуристов).

Закон нарастания проявляется в увеличении скорости, темпа движений, развитии сюжета программы, выборе такой последовательности элементов, которая отражала бы эту закономерность. Чтобы программа не утомляла своей монотонностью, обычно на протяжении комбинации с двумя-тремя первыми элементами следует определенное нарастание, а затем и кульминация.

Раздел учебного плана *«Физкультурные и спортивные мероприятия»* предполагает участие обучающихся в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, в том числе и в качестве зрителей соревнований и составляет 6 практических часов.

Раздел программы *«Различные виды спорта и подвижные игры»* состоит из 40 практических часов, включает в себя интеграцию, использование и выполнение элементов других видов спорта и подвижные игры в процессе организации учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. На занятиях по хоккею с обучающимися активно используются целый перечень элементов других видов спорта. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);
- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры, плавание и др.

*«Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими интенсивными и разнообразными тренировки не были, в конечном итоге они надоедают, утомляют. А поэтому лучшие игры нет ничего»,* – считает бразильский футболист, нападающий, Эдсон Арáнтис ду Насимéнту (Пеле).

Игровая деятельность подразумевает использование полученных навыков и умений в ходе игры. На занятиях спортивно-оздоровительного этапа по фигурному катанию достаточное количество времени и внимания уделяется различным подвижным играм на развитие необходимых умений хоккеистов. Примерный перечень подвижных игр представлен в приложении 1.

**Самостоятельная работа** обучающихся имеет немаловажное значение в формировании спортивной личности. Самостоятельная работа разделена на выполнение теоретических и практических заданий.

Выполнение заданий данного раздела осуществляется по следующему алгоритму:

1. Постановка цели, определение темы задания, сроков выполнения, формы контроля.
2. Выполнение задания.
3. Контроль выполнения.
4. Подведение итогов выполнения задания.
5. Работа над ошибками.

Формами теоретических заданий самостоятельной работы могут выступать доклады, эссе, проекты, рефераты.

Формами практических заданий самостоятельной работы являются:

- комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы;
- кросс, спортивные игры, плавание;
- самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера;
- занятия с применением дистанционных технологий.

**Аттестация** - выполнение программных требований по окончании курса, выраженных в теоретической, физической, технической

подготовленности занимающихся. Эта область учебного плана включает в себя оценивание теоретических знаний посредством тестирования (приложение 1), прием нормативов по общефизической подготовке обучающихся и выполнение основных элементов волейбола с целью определения эффективности реализации программы, и перехода обучающихся на дальнейший уровень спортивно-оздоровительного этапа. На выполнение нормативов выделено 2 часа практических занятий.

### **2.3. Календарный учебный график**

Реализация учебного плана планируется согласно календарно-учебному графику.

<b>1.</b>	<b>Срок реализации программы:</b>	10 лет;
<b>2.</b>	<b>Продолжительность учебного года:</b>	42 недели;
<b>3.</b>	<b>Количество часов за один год обучения:</b>	252 часов;
<b>4.</b>	<b>Общее количество часов по программе:</b>	2 520 часов;
<b>5.</b>	<b>Датой начала учебного года:</b>	1 сентября;
<b>6.</b>	<b>Дата окончания учебного года:</b>	согласно учебному плану, но не позднее 31 августа;
<b>7.</b>	<b>Учебные каникулы:</b>	не предусмотрены;
<b>8.</b>	<b>Продолжительность учебной недели:</b>	согласно расписанию, утвержденному директором;
<b>9.</b>	<b>Режим занятий:</b>	с 8.00 до 20.00 часов, согласно расписанию, утвержденному директором; расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся <sup>1</sup> ;
<b>10.</b>	<b>Продолжительность</b>	3 раза в неделю по 2 академических часа

<sup>1</sup> Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

	<b>занятий:</b>	(академический час 45 мин);
<b>11.</b>	<b>Аттестация:</b>	осуществляется аттестационной комиссией с привлечением администрации школы;
<b>12.</b>	<b>Формы аттестации:</b>	тестирование – апрель; прием нормативов по ОФП – апрель-май; выполнение основных элементов фигурного катания – май.

#### ***2.4 Формы и режим занятий***

Основной формой образовательного процесса являются групповые учебно-тренировочные, теоретические занятия, а также занятия с применением дистанционных технологий. Занятия учебных групп проводятся три раза в неделю по два академических часа по расписанию, утвержденному администрацией СШ №2, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАУ ДО СШ №2 ТМР предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

*Дистанционное обучение* – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МАУ ДО СШ №2 ТМР обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений,

определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

### **Используемые формы работы:**

**Изучение теоретического материала:** устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио-видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

**Практические задания:** физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

### **2.5 Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы**

Основными видами контроля результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Фигурное катание» являются: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы.

**Входной** контроль проводится в начале учебного года с целью выявления первоначального уровня физических способностей детей. Формой входного контроля является **прием нормативов**, т.е. способ оценки физической подготовленности. За основу оценки на данном этапе берутся основные физические качества: сила, быстрота, выносливость и гибкость, ведущие для данной спортивной дисциплины и характеризующие объем физической разносторонности. Входные контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки обучающихся представлены в таблице №7.

Таблица №7

**Входные контрольные нормативы  
для определения уровня общей физической подготовки обучающихся**

норматив		показатель для приема
Бег 30м (сек)	м	7,5
	д	7,8
Бег 1000 м(мин, сек)	м	7,0
	д	7,3
Прыжок в длину с места (см)	м	110
	д	120
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	м	+1
	д	+2
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	м	20
	д	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м	4
	д	3

**Инструкция выполнения нормативов при проведения входного контроля  
уровня физической подготовки**

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

**Бег на 1000 м** проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

**Подъем туловища из положения лежа на спине.** Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладиной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке, и голова была прямо.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**Текущий** контроль освоения программы осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Форма текущего контроля определяется самим педагогом в зависимости от сложности материала. Формами контроля специальных знаний, развивающего и



воспитательного компонента осуществляется посредством педагогического наблюдения, опроса, бесед, тестирования и других форм, позволяющих определить уровень сформированности личностных качеств. При осуществлении таких форм контроля преподаватель имеет возможность оценить степень любознательности и познавательной активности подростков, уровень сформированности нравственности и волевых качеств, уровень сформированности чувства коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, чувства долга и гражданской ответственности.

**Педагогическое наблюдение** – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях. К педагогическому наблюдению как методу сбора информации можно обращаться в различных ситуациях. Чаще всего может использоваться в качестве основного приема получения первичной информации, а также для определения уровня метапредметной результативности (мышление, анализ, прогнозирование, постановка цели и пр.) и сформированности личностных качеств (общение с тренером-преподавателем, отношение к спорту, к команде, ориентированность в социуме, культуре и пр.).

В процессе обучения используются различные виды наблюдения.

По степени охвата наблюдение может быть сплошным (когда внимание исследователя обращено на всю группу и выборочным (когда ведётся наблюдение за отдельным обучающимся или небольшой группой ребят).

По регулярности проведения можно различать наблюдение систематическое и случайное. Систематическое наблюдение характеризуется прежде всего регулярностью фиксации действий, ситуаций, процессов в течение определённого периода времени и позволяет выявить динамику процессов. Случайное наблюдение обычно не планируется как самостоятельная процедура сбора первичной информации, а возникает по мере необходимости.

Педагогический контроль позволяет вести систематический учет для определения степени усвоения техники двигательных действий. Для определения уровня освоения и активности работы по теме используется

система баллов от 0 до 2, где «0» – это отсутствие знания, активности, выполнения и т.д, «1» - выполнение критериев с неточностями и ошибками, «2» - это точное и правильное выполнение критериев наблюдения. Результаты педагогического наблюдения фиксируются в карте наблюдения (Приложение 3).

**Фронтальный (индивидуальный) опрос** – вопросно-ответный метод взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися, который применяется для определения уровня усвоения теоретического материала, рефлексии.

**Беседа** – это вербальный метод взаимодействия педагога и учащихся, применяющийся на всех этапах учебно-воспитательного процесса: для сообщения новых знаний, для закрепления, повторения, проверки и оценки знаний. Она является разновидностью опроса и представляет собой сравнительно свободный диалог исследователя с испытуемым на определенную тему.

**Тестирование** – это метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий (тестов). Тест – это задание, которое обычно содержит вопросы и задания, требующие очень краткого, иногда альтернативного ответа («да» или «нет», «больше» или «меньше» и т.д.), выбора одного из приводимых ответов или ответов по балльной системе. Тестирование, как правило, проводится для определения знаний теоретического материала.

**Нетрадиционные формы контроля** (викторины, конкурсы, игры, доклады и пр.) – это приемы, с помощью которых имеется возможность оценить теоретические знания обучающихся, правильность выполнения приемов волейбола с применением развлекательно-игровых и соревновательных элементов. Данные формы контроля, помимо уровня познавательной активности, позволяют определить уровень развития

личностных качеств: любознательность, активность, темперамент, культуру общения, уровень межличностных связей и другие качества.

**Промежуточная** аттестация – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам каждого года обучения.

**Аттестация по итогам освоения программы** осуществляется в конце учебного года по итогам освоения программы за все года обучения. Формы проведения промежуточного и итогового контроля результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Волейбол» должны соответствовать требованиям дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации применяются следующие виды и формы оценивания результатов:

- **тестирование** - это форма измерения знаний учащихся, основанная на применении педагогических тестов. Включает в себя подготовку качественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая даёт оценку обученности тестируемых.

- **прием нормативов** - это способ оценки физической, технической и тактической подготовленности. За основу оценки берутся основные физические качества: силы, быстроты, выносливости и гибкости, ведущие для данной спортивной дисциплины физические качества и способности, объем разносторонности и эффективности техники и целесообразность действий спортсмена, направленных на достижение успеха при игре: тактического мышления, действий, приемов, их разносторонность и эффективность использования.

- **соревнование** – форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата. При проведении соревнований оценивание осуществляется по результату игр. В ходе игры, при применении приемов, тренер-преподаватель также методом наблюдения выявляет уровень отработки специальных умений и навыков игры в волейбол.

С целью объективного оценивания уровня физического развития обучающихся и мониторинга освоения программы используются оценочные материалы.

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний по каждому году обучения представлен в приложении 2.

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №8.

Таблица №8

**Контрольные нормативы  
для определения уровня общей физической подготовки обучающихся**

норматив		показатель
Бег 60м (сек)	д	согласно нормативным показателям на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО по возрастным ступеням
	м	
Бег 1000/2000/3000 м(мин/сек)	д	
	м	
Челночный бег 3x10м (сек)	д	
	м	
Прыжок в длину с места (см)	д	
	м	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	д	
	м	
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	д	
	м	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	д	
	м	

**Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы**

Такие нормативы, как бег на 60 м, бег на 2000 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, подъем туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполняются по инструкции для входного контроля.

**Челночный бег 30 м (3x10 м).** На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени<sup>2</sup>.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки хоккеистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов фигурного катания:

Показательное выступление с использованием изученных за учебный период элементов осуществляется по заранее составленной тренером-преподавателем программе. Программа составляется за 2 месяца до показательного выступления и предоставляется в учебный отдел. Форма протокола выполнения показательного выступления представлена в приложении 2.

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям:

- «2» балла означает выполнение приема без ошибок;
- «1», что означает выполнение приема с незначительными ошибками;
- «0» - задание не выполнено.

---

<sup>2</sup> Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 2). Выполнение приемов менее 60% означает передачу нормативов программы.

### **3. Организационно-педагогические условия и ресурсное обеспечение реализации программы**

#### ***3.1 Условия реализации программы***

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

*Организационные условия:*

✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;

✓ соблюдение возрастного контингента;

✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

*Временно-пространственные:*

✓ соблюдение расписания занятий;

✓ определение места реализации программы;

*Психолого-педагогические условия:*

✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

*Материально-технические условия:*

✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

*Кадрово-методические:*

✓ наличие дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

✓ обеспечение обучения кадровых участников программы.

*Санитарно-гигиенические условия:*

✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

*Социально-бытовые условия:*

✓ соблюдение правил по технике безопасности при проведении занятий (приложение 5);

✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;

✓ охрана труда.

Для того, чтобы данные условия были соблюдены, необходимо принять ряд мер по обеспечению реализации программы.

### 3.2 Методическое обеспечение

#### Методические приемы и формы организации занятий

В учебно-тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, которые представлены в таблице №9:

Таблица №9

#### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия; - занятия с применением дистанционных технологий	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам; - фото- видео-отчеты.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие; - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	- контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль; - фото- видео-отчеты.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература;	- контрольные нормативы и упражнения - текущий контроль; - фото- видео-отчеты.



Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - занятия с применением дистанционных технологий	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	- контр.упр. нормативы и контр. - текущий контроль; - фото- видео-отчеты.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- спортивный инвентарь	- протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	- протокол - вводный, текущий; - фото- видео-отчеты.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	- вводный; - текущий.

### *Методы работы на занятиях.*

**Фронтальный метод** помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

**Групповой метод** позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

**Индивидуальный метод** обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся используются:

**Игровой метод** - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения

упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

**Структурный метод** - последовательное разучивание и усвоение движений.

**Метод усложнения** - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение.

**Метод сходства** - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

**Интегрированный метод** - используется для объединения в единое целое ранее разрозненных частей и элементов на основе их взаимозависимости и взаимодополняемости.

### ***3.3 Информационное обеспечение***

Информационное сопровождение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется через размещение информации:

- На информационном стенде (информационные листовки, стенгазеты)
- На интернет-ресурсах: сайт СШ № 2 ТМР, группа Вконтакте «Здоровым быть модно» (новости, фото-, сопровождение).

Эффективность информационного сопровождения заключается в том, что оно является одним из инструментов для передачи информации целевой аудитории, основным каналом для информирования населения. В связи с этим запланировано размещение пост-релиза и пресс-релиза спортивных, физкультурных, спортивно-массовых мероприятий.

Также дополнительная информация распространяется по общеобразовательным школам, детским садам. Материалы для

информационного освещения подготавливают инструктор-методист совместно с заместителем директора.

### *3.4 Материально-техническое обеспечение*

Для тренировок по хоккею, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- Ледовая арена;
- фишки;
- конусы;
- барьеры;
- тренажер «змейка»;
- гимнастические турники;
- гимнастические тренажеры;
- беговая дорожка

Особое место в организации учебно-тренировочного процесса отводится технике безопасности в процессе реализации Программы.

#### *Общие требования*

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

Во время занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся различных опасных факторов получение травм при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об

этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. Основные требования техники безопасности к проведению занятий по фигурному катанию приведены в приложении 3.

#### **4. Рабочая программа воспитания**

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися, является «Рабочая программа воспитания».

Рабочая программа воспитания направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования

социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

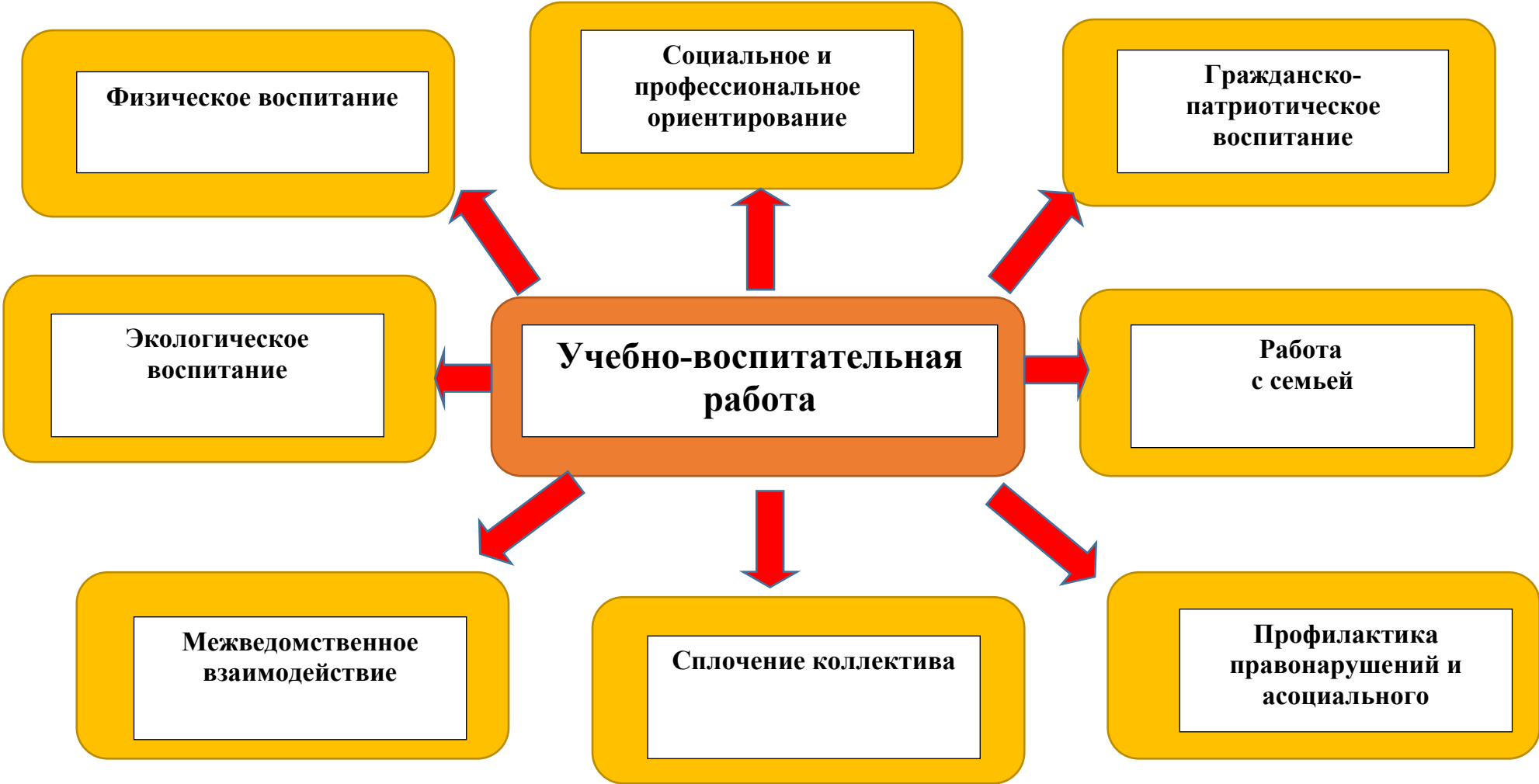
*Целью программы* является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

**Задачами** воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Структура воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 по направлениям деятельности представлена в схеме №1.

Структура учебно-воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 ТМР



Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться. Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися спортивной школы.

Воспитательными средствами являются:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса и физкультурно-спортивной деятельности;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

Наиболее эффективному решению поставленных воспитательных задач способствует детальный подход к планированию учебно-воспитательного процесса.

Основные направления воспитательной работы представлены в таблице №10

Таблица №10

### Календарный план воспитательной работы

направление	содержание работы	сроки проведения
Обеспечение безопасности	Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий.	в течение года
Профилактическая	Информационная беседа «Что такое допинг и допинг-»	сентябрь

деятельность	контроль»	
	Профилактическая беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	сентябрь
	Профилактическая беседа «Поведение во время пожара»	сентябрь
	Информационная беседа «Последствия допинга для здоровья»	октябрь
	Профилактическое мероприятие «Поколение независимых», направленное на профилактику ЗОЖ	октябрь
	Профилактические беседы «Здоровье в наших руках»	октябрь
	Профилактическое мероприятие (квест-игра) «Время развеять дым», приуроченное к Международному Дню отказа от курения	ноябрь
	Беседа «Нормы толерантного поведения»;	ноябрь
	беседы, лекции с обучающимися, направленные на предупреждение подростковой преступности «Субкультуры в современном мире»	ноябрь
	Беседа с родителями «Что такое АУЕ и стоит ли его опасаться?»	ноябрь
	Информационная беседа «Запрещенный список препаратов»	декабрь
	Тематические беседы-дискуссии о вреде курения, употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ	декабрь
	Профилактические беседы и инструктажи с обучающимися «Правила поведения на ледовом катке, горках, лыжных трассах»	декабрь
	Беседа и распространение памяток среди детей «Если ты дома один»	декабрь
	Беседы «Правила поведения на льду»	ноябрь-март
	профилактические беседы: «Профилактика различных видов экстремизма в российском обществе»	январь-февраль
	Профилактическое мероприятие «ЧС – что это?»	февраль
	беседа с несовершеннолетними «Субкультуры в современном мире»	март-апрель
	беседа «Сделай правильный выбор», приуроченное Областному Дню трезвости	май
	беседа «Безопасный интернет»	июнь
беседа «Соблюдай правила поведения на воде!»	июнь-август	
Экологическое воспитание	Беседа о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»	октябрь
Работа с семьей, родителями	Проведение родительских собраний на тему «Ответственность родителей за воспитание своих детей»	сентябрь
	Консультация, памятка, информация «Каникулы – период опасности»	декабрь
	Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях	в течение года
Сплочение коллектива	Проведение бесед с обучающимися о нормах и правилах поведения, взаимоуважения	сентябрь
Гражданско-патриотическое	Принятие участия в мероприятиях, посвященных Единому дню голосования	сентябрь



воспитание	Информационный блок «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения)	октябрь, ноябрь
	Тематический конкурс «День народного единства»	ноябрь
	Информационный блок «Спортивные рекорды моей страны» (доклады, рефераты, сообщения)	февраль
	военно-патриотические мероприятия, посвященные Дню Победы (в том числе в онлайн формате)	май
	Информационный блок «Герой российского спорта – это...» (доклады, рефераты, сообщения)	июнь
	лекции, беседы, конкурсы патриотической направленности «Моя Россия, моя страна!»	июнь
Физическое воспитание	Тематические конкурсы, игры, турниры, посвященные праздникам (в том числе в онлайн формате)	январь, февраль, март

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Для гармоничного и разностороннего воздействия на обучающихся осуществляется **работа с родителями**.

Существенное место в системе работы тренера с родителями обучающихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Формы взаимодействия педагогов и родителей:

- родительское собрание;
- совместная работа по организации и проведению мероприятий, соревнований и т.д.;
- индивидуальные (групповые) консультации.

В ходе взаимодействия с родителями тренер-преподаватель понимает собственную роль в обучении и воспитании детей, а также формирует общую картину развития ребенка в социуме.

## 5. Перечень информационного обеспечения

1.Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000.

2.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 района, 2003.

3.Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов - дошкольников: Метод. рекомендации. – Челябинск, 1989.

4.Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки юного резерва. – М., 1994.

5.Лаптев А.П. Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: 1990.

6.Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках: учебное пособие/-М.,2000г.

#### **Литература для учащихся:**

1. Панин Н. А. Искусство фигуриста. М., ФиС, 2006.
2. Пахомова Л. А. Хореография и фигурное катание. М., ФиС, 1980.
3. Петров Н.И. Конькобежный спорт. (2 издание). М.,1978 г.
4. Пустынникова Л.Н. Коньки. М., Просвещение, 1999 г.
5. Рыжкин В. И. Ледовая сюита. М., ФиС, 1975.

#### **Интернет – источники:**

1. tulup.ru
2. ru.sport – wiki.org
3. katki-spb.ru

## Подвижные игры, используемые в учебно-тренировочном процессе по фигурному катанию

развитие общефизических качеств	наименование игры	содержание игры
<b>Прыгучесть</b>	Удочка	<p>Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.).</p> <p>а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим.</p> <p>б) Играют до победителя, тот становится водящим.</p> <p>в) Встают парами, тройками, взявшись за руки.</p> <p>г) Встают в колонну по два, по три.</p> <p>д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).</p>
	Зайцы в огороде	<p>На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».</p>
	Бой петухов	<p>Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м.</p> <p>В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побежденным. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.</p>
	Волки и зайцы	<p>Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «зайцы», за скамейками по двое занимающихся-«волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».</p>
<b>Сила</b>	Тяни в круг	<p>Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.</p>
	Кто дальше	<p>Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой.</p> <p>Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не переступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.</p>

	Гонка тачек	Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинается бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.
	Не задень мяч	Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.
	Перетягивание каната	Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».
<b>Быстрота</b>	Совушка	В углу площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих – «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.
	Падающая палка	Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.
	Воробьи и вороны	Две команды («Воробьи» и «Вороны»), становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Кто-то один, не вошедший в команду, становится сбоку от них и называет «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны», долго протягивая слог «ро» и быстро и быстро произносит продолжение. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды пытаются поймать убегающих. Название команд чередуются в произвольном порядке. После каждой игры подсчитывают пойманных игроков. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.
	Передача мячей	Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.
	Стрелки	Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаётся попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда,

		набравшая большее количество очков.
<b>Ловкость</b>	Охотники	«Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.
	Западня	Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегут под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.
	Лабиринт	Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.
<b>Выносливость</b>	Вызывай смену	Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.
	Ловля цепочкой	Площадка волейбольная, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.
	Бег командами	Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15 – 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись и первыми вернулись на место.

### Примерные тесты по фигурному катанию

1. К какому виду спорта относится фигурное катание?
  - 1) санный
  - 2) **конькобежный**
  - 3) слалом
2. В каком году и в каком городе состоялись первые соревнования по фигурному катанию?
  - 1) **В 1882 году в Вене**
  - 2) В 1883 году в Вене
  - 3) В 1883 году в Англии
  - 4) В 1882 году в Англии
3. В каком году фигурное катание вошло окончательно в программу зимних Олимпийских видов спорта?
  - 1) 1920 г.
  - 2) 1921 г.
  - 3) 1923 г.
  - 4) **1924 г.**
4. Сколько дисциплин выделяют в фигурном катании?
  - 1) 2
  - 2) 3
  - 3) 4
  - 4) **5**
5. Какая дисциплина фигурного катания пока не входит в программу олимпийских игр, а проходит как отдельный чемпионат мира?
  - 1) Спортивные танцы
  - 2) **Групповое синхронное катание**
  - 3) Мужское одиночное катание
  - 4) Женское одиночное катание
6. С какого года в программу Олимпийских игр включено командные соревнования по фигурному катанию?
  - 1) С 2020г.
  - 2) С 2000 г.
  - 3) **С 2014 г.**
7. Из какого материала были сделаны первые коньки?
  - 1) Дерево
  - 2) Камень
  - 3) Железо
  - 4) **Кости животных**
8. Что представляло из себя самое первое фигурное катание?
  - 1) Гонки на коньках
  - 2) Изображение каких-либо фигур на льду
  - 3) **Вычерчивание разнообразных фигур на льду, сохраняя при этом красивую позу**
  - 4) Катание на льду в красивой позе
9. В каких странах появилось первое фигурное катание?
  - 1) Азии
  - 2) Евразии
  - 3) **Европы**
10. Среди каких спортсменов проходили первые соревнования по фигурному катанию?
  - 1) Среди женщин
  - 2) **Среди мужчин**
11. Русское фигурное катание, как вид спорта зародилось...
  - 1) **В 1865**
  - 2) В 1866
  - 3) В 1867
12. Соревнования в одиночном катании проходят в два этапа. Какие?
  - 1) Минутная и танцевальная
  - 2) Короткая и танцевальная
  - 3) Длинная и произвольная
  - 4) **Короткая и произвольная**
13. Какой элемент не входит в программу фигурного катания?
  - 1) Прыжки

- 2) Спираль
  - 3) Шаги
  - 4) Вращения
  - 5) **Брасс**
14. Что называется спиралью в фигурном катании?
- 1) **Позиция на одном коньке и свободной ногой выше уровня бедра**
  - 2) Позиция на двух коньках и вращения в виде спирали
  - 3) Позиция на одном коньке в течение какого-либо времени
15. Чтобы Спираль была засчитана нужно продержаться в позиции не менее
- 1) 3 сек.
  - 2) 5 сек.
  - 3) **7 сек.**
16. Сколько выделяют видов прыжков?
- 1) 4
  - 2) 5
  - 3) **6**
17. Выберите правильное название одного из видов вращения стоя.
- 1) Синема
  - 2) **Заклон**
  - 3) Конёк
18. Для чего служат шаги в программе фигурного катания?
- 1) Для разгона
  - 2) **Для соединения элементов**
  - 3) Для смены элементов
19. Какого вида шагов не бывает в фигурном катании?
- 1) **Двоек**
  - 2) Троек
  - 3) Выкрутков
  - 4) Петель

- 5) Скобок
20. На какой срок закрепляются требования к программе фигурного катания?
- 1) На два сезона
  - 2) **На сезон**
  - 3) Один раз на команду

**Карта результатов педагогического наблюдения по теме:**

Дата/период: \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И обучающегося	Выполнение заданий						
		Правильные ответы на вопросы теоретической части	Правильное выполнение практических заданий	Коммуникация с обучающимися	Настроение	Самочувствие	Активность	Итог



### Протокол выполнения итогового показательного выступления по фигурному катанию

Группа \_\_\_\_\_ Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. обучающихся	элементы выступления				артистичн ость исполнен ия	теоретическ ие знания	итог
		Шаги	вращения	спирали	прыжки			
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

(подпись)

**Требования техники безопасности на занятиях по фигурному катанию  
в спортивном зале**

<b>Требования безопасности перед началом занятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- надеть спортивную форму и спортивную обувь;</li> <li>- проверить надежность установки инвентаря и другого спортивного оборудования;</li> <li>- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;</li> <li>- провести разминку;</li> <li>- тщательно проветрить спортзал;</li> </ul>
<b>Требования безопасности во время занятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- начинать упражнения, делать остановки в ходе занятия и заканчивать занятие только по команде тренера-преподавателя;</li> <li>- строго соблюдать правила проведения занятия;</li> <li>- избегать столкновения с одноклассниками, толчков и ударов по рукам и ногам занимающихся;</li> <li>- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.</li> <li>- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.</li> </ul>
<b>Требования безопасности по окончании занятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.</li> <li>- организованно покинуть место проведения занятий.</li> <li>- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.</li> </ul>
<b>Требования безопасности в аварийных ситуациях</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.</li> <li>- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.</li> <li>- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.</li> <li>- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.</li> </ul>

**Требования техники безопасности на занятиях по фигурному катанию  
на катке**

<b>Требования безопасности перед началом занятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- надеть спортивную форму и отточенные коньки;</li> <li>- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на льду;</li> <li>- провести разминку;</li> <li>- тщательно отточить коньки;</li> </ul>
<b>Требования безопасности во время занятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- начинать упражнения, делать остановки в ходе занятия и заканчивать занятие только по команде тренера-преподавателя;</li> <li>- строго соблюдать правила проведения занятия;</li> <li>- избегать столкновения с одноклассниками, толчков и ударов по рукам и ногам занимающихся;</li> <li>- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.</li> <li>- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.</li> </ul>
<b>Требования безопасности по окончании занятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.</li> <li>- организованно покинуть место проведения занятий.</li> <li>- снять коньки и спортивную одежду и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.</li> </ul>
<b>Требования безопасности в аварийных ситуациях</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.</li> <li>- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.</li> <li>- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.</li> <li>- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.</li> </ul>