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 « 01» 09 2025

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО СШ №2 ТМР
_____ Д.С.Плотников
«01» сентября 2025г.

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 – 3 года
Разработчики:
Комиссарова Ольга Николаевна,
заместитель директора,
Кошаева Елизавета Андреевна,
тренер-преподаватель

Тюменский район,
2025

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
1.	**Комплекс основных характеристик программы**	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Адресат программы	7
1.4.	Объем и срок реализации программы	8
1.5.	Планируемые результаты	8
2.	**Комплекс организационно-педагогических условий**	**10**
2.1.	Учебный план	10
2.2.	Содержание учебного плана	11
2.3.	Календарный учебный график	31
2.4.	Формы и режим занятий	32
2.5.	Формы контроля и аттестации. Оценочные материалы.	32
2.6	Методические материалы	37
2.7	Условия и ресурсное обеспечение реализации программы	41
3.	**Рабочая программа**	**42**
4.	**Рабочая программа воспитания**	**64**
5.	**Перечень используемой литературы**	**68**
	Приложение 1	70
	Приложение 2	76
	Приложение 3	79
	Приложение 4	80
	Приложение 5	81
	Приложение 6	82
	Приложение 7	84
	Приложение 8	85

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

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 оценивает 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 компаньонов, 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фигурное катание» (далее – программа) является основным документом при организации и проведении занятий по фигурному катанию в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района.

Программа создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- 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 Постановления Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- 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.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса с детьми 8-18 лет на этапе спортивно-оздоровительной подготовки по фигурному катанию, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что среди многих спортивных секций интересной и физически разносторонней является фигурное катание, в котором развиваются

все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, сила, координация движений, ловкость, а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, внимательность, упорство, артистизм и др.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

Занятия по фигурному катанию помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность и уверенность в себе. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

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

Новизна заключается в том, что обучение по данной программе способствует формированию основных составляющих функциональной грамотности: математической, читательской, естественнонаучной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления.

Каждый вид функциональной грамотности, исходя из содержания программы, включает в себя различные комплексные задания:

Математическая грамотность - расчет физической нагрузки на тренировках; подсчет общего веса штанги с блинами; определение размеров, площади тренажерного зала, ледовой площадки; подсчет необходимого количества калорий и др.

Читательская грамотность - изучение основ фигурного катания, правил проведения соревнований и судейства; изучение истории возникновения и развития фигурного катания и других видов спорта; знакомство с названиями спортивных снарядов.

Естественнонаучная грамотность - изучение физических свойств материалов для изготовления спортивного оборудования; изучение и применение правил здорового образа жизни.

Финансовая грамотность - вычисление наиболее экономичного варианта организации соревнований; составление сметы участия в спортивных турнирах.

Глобальные компетенции - умение работать в команде и сотрудничать, взаимодействовать с другими участниками группы; применение знаний в разных ситуациях.

Креативное мышление- изобретение новых вариантов тактики фигурного катания; выполнение исследовательских проектов.

Владение технологией использования комплексных заданий по формированию функциональной грамотности – обязательный системообразующий компонент методического арсенала педагога. При этом необходимо помнить, что эффективность использования заданий данного типа проявится только в том случае, если они применяются на всём протяжении изучения предмета системно и целенаправленно, а не фрагментарно, от случая к случаю.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и 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.

Отличительной особенностью программы является то, что она составлена с использованием специальной литературы по обучению фигурному катанию. В программе задействованы методики обучения фигурному катанию, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке 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 детей от 8 лет с отсутствием медицинских противопоказаний, 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.

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.

Данная программа не направлена на подготовку профессиональных спортсменов, а приобщает детей к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, способствует развитию различных личностных свойств.

Программа одноуровневая и предполагает **базовый уровень обучения.** Структура программы предполагает систему обучения основам фигурного катания, которая заключается в подготовке ребят 8-18 лет 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. Цель и задачи программы

Целью программы является физическое воспитание и всестороннее физическое развитие, совершенствование необходимых в жизни двигательных, силовых и морально-волевых качеств, формирование знаний, умений и навыков по виду спорта «фигурное катание», 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 по виду спорта;
- обучить основным приемам технических и тактических действий в фигурном катании;
- обучить правилам соревнований по фигурному катанию.

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 фигурным катанием и потребности к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, приучение к дисциплине.

1.3. Адресат программы

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

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

Наполняемость групп представлена в таблице №1.

Таблица №1

Принцип формирования и наполняемость групп

Год обучения	Требования для зачисления	Возраст	Уровень подготовки	Наполняемость групп	Требования к подготовке обучающихся на конец года
1	Отсутствие медицинских противопоказаний	8-18 лет	базовый	20-25	Тестирование, выполнение нормативов по ОФП, выполнение основных приемов
2					
3					

1.4. Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на реализацию в течение 3 года.

Обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

Язык обучения: русский

Количество учебных недель в году: 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов.

Занятия проводятся в очной форме 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин). При организации обучения с применением дистанционных технологий продолжительность академического часа составляет 40 мин. Каникулы в течение учебного года не предусмотрены.

Общее количество часов по программе за 3 учебных года – 756 часов, количество часов в год: 252 часа.

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

1.5. 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 вида спорта «фигурное катание»;
- правила соревновательной деятельности по фигурному катанию;
- основные понятия и термины в теории и методике фигурного катания;
- технику и тактику вида спорта;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку.

Уметь:

- кататься с соблюдением основных правил фигурного катания.

Владеть:

- правилами техники безопасности;
- терминологией и жестикуляцией;
- техникой приемов фигурного катания;
- навыками судейства.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

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

Таблица №2

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фигурное катание»

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения						Форма контроля
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		
	Количество часов в неделю	теория	практика	теория	практика	теория	практика	
		6		6		6		
	Общий объём часов	252		252		252		
		16	236	16	236	16	236	
1	**Обязательные предметные области**	**14**	**182**	**14**	**182**	**14**	**182**	
1.1	*Теоретические основы физической культуры и спорта*	*10*		*10*		*10*		*тест*
1.2	*Общая физическая подготовка*		*77*		*77*		*77*	*контрольные нормативы*
1.3	*Вид спорта «фигурное катание»*	*4*	*107*	*4*	*107*	*4*	*107*	
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72	2	72	2	72	контрольные нормативы
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	2	29	2	29	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6		6		6	
2	**Вариативные предметные области**		**34**		**34**		**34**	
2.1	*Различные виды спорта и подвижные игры*		*34*		*34*		*34*	*педагогическое наблюдение*
3	**Самостоятельная работа**	**2**	**16**	**2**	**16**	**2**	**16**	
4	**Аттестация**		**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 данным видом спорта 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 и развитием 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 учебно-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, выясняет, 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 по годам обучения представлен в таблице №3.

Таблица №3

Перечень тем для изучения теоретического материала по виду спорта «Фигурное катание»:

раздел	Период изучения		
	1 год обучения	**2 год обучения**	**3 год обучения**
Физическая культура и спорт в России	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по фигурному катанию.
Состояние и развитие спортивной борьбы в России	История развития фигурного катания в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире.	Достижения фигуристов России на мировой арене.	Итоги и анализ выступлений национальных, молодежных и юниорских фигуристов на соревнованиях.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.	Правильный режим дня для спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
Физические способности и физическая подготовка	Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной	Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной	Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе

	реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.	способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.	многолетней подготовки.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.	Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Проведение восстановительных мероприятий в спорте.	Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.
Основы техники борьбы и техническая подготовка	Основные сведения о технике в фигурном катании, 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 соревнований. О соединении технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей выступлений.	
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.	Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Травматизм в процессе занятий фигурным катанием; оказание первой помощи при несчастных случаях.	Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Общая и специальная психологическая подготовка. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.	Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.	Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к

	Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.	Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.	конкретному соревнованию.
Спортивные соревнования	Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.	Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по фигурному катанию.	Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

В рамках раздела «Теоретические основы физической культуры и спорта» осуществляется работа по формированию функциональной грамотности.

«Функциональная грамотность» — это способность применять изученную информацию для решения реальных задач, возникающих в обучении, быту, профессиональной деятельности и социальном взаимодействии.

Выделяют шесть видов функциональной грамотности:

1. **Читательская грамотность**. Способность понимать, использовать и анализировать прочитанное.
2. **Математическая грамотность**. Способность человека мыслить математически, формулировать, применять и интерпретировать математику для решения задач в разнообразных практических контекстах.
3. **Естественнонаучная грамотность**. Способность человека занимать активную гражданскую позицию по вопросам, связанным с естественными науками, и его готовность интересоваться естественнонаучными идеями.
4. **Финансовая грамотность**. Совокупность знаний, навыков и установок в сфере финансового поведения человека, ведущих к улучшению благосостояния и повышению качества жизни.
5. **Глобальные компетенции**. Способность критически рассматривать с различных точек зрения проблемы глобального характера и межкультурного взаимодействия.
6. **Креативное мышление**. Умение человека использовать своё воображение для выработки и совершенствования идей, формирования нового знания, решения задач, с которыми он не сталкивался раньше.

Формирование функциональной грамотности улучшает качество жизни и открывает перед человеком новые возможности. В будущем она помогает быстрее продвигаться по

карьерной лестнице, находить деловых партнёров, быть востребованной личностью на рынке труда и в социальной сфере. Примерные задания по формированию функциональной грамотности представлены в приложении 1.

Раздел ***«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. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

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»:

раздел	содержание	период обучения
Строевые упражнения	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, дроблениями, сведением. 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)
Упражнения для рук и плечевого пояса	Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега	
Упражнения для ног	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. сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи нагой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений).	
Упражнения для шеи и туловища	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине	

	переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.	
Упражнения для всех групп мышц	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. *Для рук* Ноги должны быть расставлены на ширине ваших плеч, в руки возьмите утяжелители (гантели либо бутылки с водой). Выполните сгибания, совершая 20 повторов для каждой руки (3 подхода). *Для мышц грудной клетки (необходим фитбол либо устойчивый стул)* Примите позицию лежа (упор на верхний отдел спины), ноги следует согнуть в коленях и оставить их на полу для устойчивого положения тела. Возьмите утяжелитель и плавно опускайте его за голову на вдохе. На выдохе поднимаете груз. Выполните 4 сета по 12 повторов. *Для спины* Примите классический упор лежа, ладони стоят на среднем расстоянии. Далее плавно опускайте грудную клетку к поверхности пола. Спина в этот момент должна быть ровной, таз и поясница – на одной линии. Выполните 3 подхода по 10 раз. *Для пресса* *Л*ягте на специальный коврик, ноги согните в коленях. Разместите руки на затылке. На выдохе начинайте подъем тела к коленям (поясница при этом плотно прижата к поверхности пола), после чего опускайтесь обратно. Необходимо сделать 3-4 подхода по 15-20 раз. *Для ягодичных мышц* Присядьте на пол (используйте коврик), сохраняя вертикальное положение спины без прогибов в пояснице. Поддерживая осанку, поднимитесь за счет напряженных мышц таза (положение напоминает то, как вы сидите на стуле). Задержитесь в верхней точке на 20-30 секунд и присаживайтесь обратно. Повторите упражнение 10-15 раз. *Для ног* Примите позицию лежа на полу, руки должны располагаться вдоль тела. Далее таз вверх, чтобы плечи и голова оставались прижатыми к полу. Выполните 3-4 сета по 12 подъемов. Можно использовать утяжелители – разместите его чуть ниже линии пояса. *Заминка (необходима для комплексной растяжки мышц, устранения напряжения)* 1. Ноги расположите на ширине собственных плеч, подтяните одно колено к груди и задержитесь на 20 секунд. Сделайте аналогичное движение для другой ноги. 2. Поднимите левую руку вверх и тянитесь кончиками пальцев к потолку в течение 10-20 секунд. Повторите то же движение для правой руки. 3. Выполните упор лежа на коленях и, прогнув поясницу, опустите таз за пятки. Задержитесь в таком положении на 10 секунд и возвращайтесь в начальную позицию. Повторите движения 3-4 раза.	
Упражнения для развития силы	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на тренажёрах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на тренажёрах. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.	

Упражнения для развития быстроты	Пробегание отрезков 10–20 м. Пробегание отрезков под уклоном. Пробегание отрезков 10–20 м по ветру или за движущимся лидером. Пробегание отрезков 10–20 м с высокого или низкого старта. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег прыжками. Бег с захлестыванием голени назад. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад (колесо). Прыжки на одной ноге.	
Упражнения для развития гибкости	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. Наклон с вытяжением. «Кошка». «Поза ребёнка». Круговые движения вперёд-назад в лучезапястных суставах. Круговые движения вперёд-назад в локтевых суставах. Плавные наклоны головы вперёд-назад и в стороны. Вращение тазом. Боковые скручивания стоя. «Мельница». Подъём коленей стоя.	
Упражнения для развития ловкости	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. Упражнение – «классики». Это – одно из самых простых упражнений для развития ловкости, которое подходит абсолютно всем. Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги на ширине плеч. Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу. Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги. Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу. Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это – 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится.	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	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». Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком на месте и с незначительным продвижением вперед в различном темпе. Бег прыжками по мягкому грунту в различном темпе. Прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Многократные прыжки через препятствия на одной и двух ногах с акцентом на быстроту отталкивания. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	

Упражнения для развития общей выносливости	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). Для мышц нижних конечностей «Приседание» Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90о в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.	
Упражнения типа «полоса препятствий»	Упражнения с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. С ведением мяча пробежать 5–6 м до гимнастической скамейки. Лечь на скамейку, зажав мяч ногами. Подтягивая себя руками, проползти до конца скамейки, встать на пол. Продолжить движение с ведением мяча змейкой, обогнуть 5 стоек. Добежать до баскетбольной корзины, выполнить бросок из-под корзины с ходу, без остановки. Подхватить мяч. Подбежать к гимнастическому мату. Бросить мяч так, чтобы он упал за мат, сделать кувырок, подняться, подхватить мяч. Добежать до второй гимнастической скамейки, идти по ней, одновременно выполняя ведение мяча на скамейке. Спрыгнуть со скамейки, взять мяч в руки. Покатить мяч по полу в сторону второй баскетбольной корзины, побежать прямо, перепрыгнуть препятствие. Добежать до катящегося мяча и подхватить его до того, как он коснётся стены.	

Специальная физическая подготовка (СФП) **–** раздел, который состоит из 2 часа теории и 72 часов практики, 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. Специальная физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для фигурного катания. Интенсивность и периодичность упражнений специальной физической подготовки увеличивается из года в год.

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

Таблица №5

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

упражнения	выполнение упражнений	период обучения
Упражнения для развития координационных способностей	1.Шаги:.смена направления движения (перебежка вперед с поворотом назад).меняя темп и скорость («перебежка» в спокойном и ускоренном темпе); 2. Вращения: выполнение отдельных позиций вращений на спиноре (винт, волчок), сочетание нескольких позиций вращений на спиноре. 3.Позиции спирали (пистолетик, ласточка, флажок, колечко и т.д.) 4. Прыжковые упражнения: лягушка, подскок, перекидной, сальхов, риттбергер, тулуп, флип, лутц. 5. Вращения на спиноре: стоя в тарелочке, либело, волчок. 6. Игры: Гусеница. Развиваем координацию движений 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.	Все годы обучения (с учетом индивидуальных способностей)
Упражнения для развития скоростных способностей	1. Бег на 20, 30, 60, 100 м; 2. Бег с максимальной скоростью, резкими остановками, сменами направления, фронта движения по команде (звуковой сигнал, зрительный, тактильный); 3. Ускорения в сочетании с бегом на невысокой скорости; 4. Бег под уклон, в гору; 5. Бег с высоким подниманием бедра, забрасыванием голени; 6. Продвижение прыжками вперед, назад, боком (на двух, одной ноге, с ноги на ногу, в приседе, с выпрыгиванием вверх). 7. Подвижные игры и эстафеты; 8. Гимнастические упражнения (например, выполнение кувырков подряд); 9. Стартовые упражнения в беге на короткие дистанции; 10. Старты с места из различных исходных положений; 11. Старты в движении; 12. Старты в парах, тройках; 13. Прыжки вверх, в длину, многоскоки. Упражнения в беге на очень короткие дистанции (20–30 м) со старта и «с хода»: 1. Пробегание отрезков в серии (например: 2 по 15 м, 2 по 30 м, 2 по 60 м, 1-100 м);	

	2. Пробегание отрезков (5-30 м) из различных исходных положений; 3. Пробегание отрезков (10–30 м), соревнуясь в парах, тройках с ускорением; 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); 5. Эстафеты (включая бег, прыжки). Упражнения на развитие способности к произвольному расслаблению мышц: 1. Потряхивание рук, ног в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); 2. Постепенное напряжение (4–5 секунд) мышц рук, ног или всех мышц до максимального и полное расслабление в положении сидя или лежа; 3. Расслабление мышц ног в стойке на лопатках; 4. Расслабление мышц спины и ягодичных (амортизационные движения в голеностопе) в упоре руками о стенку; 5. Пассивное расслабление мышц ног (поочередно, обе вместе); 6. Потряхивание с помощью партнера, тренера.	
Упражнения для развития силовых способностей	1. Исходное положение: сидя (лежа на спине, в упоре сзади на предплечьях). Сгибание-разгибание стоп (одновременно и поочередно). 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; 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; 4. Пистолетики на время (за 15 секунд: группы НП – 10–14 раз, группы УТ – 13–16 раз); 5. Ходьба с перекатами стопы; 6. Ходьба гусиным шагом; 7. Подскоки до выпрямления коленей, не опуская пятки (стопа на матах, песке); 8. Подскоки в приседе с продвижение вперед, назад; 9. Выпрыгивание вверх со скамейки (высота – 30–40 см); 10. Прыжки вверх с поворотом стоп наружу, внутрь. Упражнения для мышц передней поверхности бедра: 1. Приседания; 2. Полуприседы; 3. Сгибание коленей в упоре лежа; 4. Ходьба «гусиным» шагом; 5. Подскоки различные («лягушка», в приседе, на двух ногах, на одной ноге и т. п. на месте, в движении); 6. Чинян; 7. Перепрыгивание из пистолетика в пистолетик («присядка»).	

	Упражнения для задней поверхности бедра: 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. Поднимание таза вверх; 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; 3. Исходное положение: лежа на животе. Сгибание ног назад с удержанием груза (вес доступный для юных фигуристов конкретного возраста) между стоп; 4. Исходное положение: лежа на спине. Поднимание ног вверх (одновременно, поочередно) на 90 градусов, медленное опускание; 5. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты, руки вверх (вдоль туловища). Поднимание тазобедренного сустава вверх; 6. То же с подъемом на полупальцы; 7. То же с подниманием одной ноги вверх (туловище и нога на одной линии); 8. То же, но с подъемом опорной ноги на полупальцы; 9. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты, руки вверх (вдоль туловища), туловище приподнято. Круговые движения тазом. Упражнения для приводящих мышц бедра: 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; 2. Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется с прямыми ногами. Упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза: 1. Исходное положение: лежа на боку. Различные движения верхней ногой (поднимание, вращение, сгибание); 2. Исходное положение: то же. Поднимание верхней ноги вверх, колено вперед, стопа на себя, нижняя нога слегка согнута; 3. Исходное положение: то же. Верхняя нога давит на нижнюю, нижнюю ногу пытаться поднять вверх 4. Исходное положение: то же. Поднять обе ноги вверх; 5. Исходное положение: лежа на боку. Круговые движения в вертикальной плоскости;	

	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; 7. Полуприседы в медленном темпе, туловище вертикально, колени вперед; 8. То же но, туловище наклонено; 9. Исходное положение: в упоре сзади на предплечьях. Сведение и разведение ног: ноги врозь, ноги скрестно; 10. Исходное положение: в упоре сзади на предплечьях. Разноименные или одноименные круговые движения ногами. Упражнения для отводящих мышц бедра: 1. Исходное положение: основная стойка. Отведение ноги в сторону в не выворотном (выворотном) положении; 2. То же в упоре на коленях; 3. То же в упоре на колене с круговым движением ноги. Упражнения для мышц бедра, таза, спины: 1. Исходное положение: в упоре на колене одной ногой, другая нога назад, разноименная рука вперед (рука, туловище и нога параллельно полу, образуют одну линию). Сгибание-разгибание стопы свободной ноги; 2. Исходное положение: то же. Малые по амплитуде пружинные движения рукой и ногой; 3. Исходное положение: то же. Сгибание-разгибание свободной руки и ноги; 4. Исходное положение: в стойке на коленях, руки в стороны. Повороты туловища направо, налево; 5. Исходное положение: в стойке на коленях, руки вперед. Потянуться вперед за руками; 6. Исходное положение: стойка ноги врозь, согнутые руки в стороны (предплечье вверх). Повороты туловища направо, налево; 7. Исходное положение: стойка ноги врозь (колени слегка согнуты). Полуприсед, руки вперед, наклонить туловище вперед, вернуться в и.п.; 8. Исходное положение: сед с упором руками сзади. Поднимание туловища вверх (до горизонтали) в упоре на предплечьях; 9. То же, что предыдущее упражнение, но в упоре на одну руку; 10. Исходное положение: горизонтальный упор сзади на предплечьях (ноги согнуты, выпрямлены); Выпрямить одну ногу вперед, согнуть, вернуться в и.п. 11. То же, но в упоре на руках; 12. То же, но в упоре на руках и лопатках;	

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

	Потягивание одной руки вперед и ноги (одноименная или разноименная) назад, вдоль туловища (стопа на себя); 6. Исходное положение: лежа на животе, руки вверх вдоль туловища, стопы на себя. Пружинные движения руками и ногами по очень малой амплитуде – слегка отрывая от пола; 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.; 8. Исходное положение: лежа на спине в группировке. Покачивание вперед-назад. Упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук: 1. Исходное положение: стойка на коленях. Перенос тяжести тела вперед, возврат в и.п.; 2. Исходное положение: в упоре на предплечьях. То же самое упражнение; 3. То же, но со сгибанием ног; 4. Исходное положение: упор лежа. Сгибание – разгибание (отжимание) рук с различным положением кистей (вперед, внутрь, наружу); 5. Исходное положение: стойка на коленях. То же самое упражнение; 6. Исходное положение: стойка кисти рук (слегка согнутые) на стене. Сгибание-разгибание рук с опорой на стену; 7. Упор на руки (2–3 секунды) вернуться в и.п. Исходное положение: сед со слегка согнутыми ногами. 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.; 9. Исходное положение: лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднимание рук вверх; 10. Исходное положение: стойка, руки в стороны, предплечья согнуты, направлены вверх. Разведение и сведение (через сопротивление) предплечий рук. Упражнения для рук: 1. Исходное положение: стоя или сидя, руки вперед, кисти сжаты в кулак, (ладони вверх). Сгибание и разгибание рук с произвольным напряжением мышц (мысленно преодолевая сопротивление); 2. Исходное положение: основная стойка. Поднимание до уровня плеча и опускание рук в и. п.; 3. Исходное положение стойка, руки согнуты перед грудью, локти отведены назад. Выпрямление рук вниз – назад; 4. Исходное положение: стойка руки в стороны, на ходьбе. Круговые движения руками (вперед, назад);	

	5. Исходное положение: стойка руки вверх – вниз, на ходьбе. Рывки руками назад, в стороны.	
Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: 1. Прыжки на месте (до 10 раз подряд) – каждый прыжок должен быть выше предыдущего в медленном темпе; 2. То же в быстром темпе; 3. Прыжки в движении (на двух, одной ноге, с ноги на ногу, боком, спиной вперед, в приседе и т. п.); 4. Прыжки в шпагате (на месте, с продвижением); 5. Прыжки по ступеням вверх; 6. Прыжки по матам, по песку; 7. Прыжки с доставанием предметов вверху (например, натянутый резиновый жгут, скакалка, щит на стене и т. п.); 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; 9. Запрыгивание на заданную высоту (например, гимнастическая скамейка); 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; 11. Спрыгивание с заданной высоты (начиная с маленькой высоты и доводя ее до оптимальной) с последующим выпрыгиванием вверх; 12. Преодоление полосы различных препятствий различными способами (беговые и прыжковые упражнения); 13. Прыжки в высоту, длину, тройной, пятерной; 14. Имитации прыжков, комбинаций и каскадов прыжков фигурного катания; 15. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты и т. п.); 16. Беговые упражнения с внезапными остановками, сменами направления; 17. Различные эстафеты и игры с элементами бега, прыжков.	
Упражнения для развития гибкости	1. Маховые движения руками, ногами; 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 достаем ногами до головы (с помощью);	

	6. “Корзиночка ”лежа на животе выворачиваем руки и вытягиваем их в потолок. 6. Шпагаты: 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.	
Упражнения для развития специальной выносливости	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; 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; 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); 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); 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); 9.Выполнение прыжков на степ с двух на две, с одной на одну, поочередно меняя ноги и т.д. заданное количество времени сериями. 10.Выполнение прыжков на скакалке заданное количество времени сериями. 10. Выполнение поз вращений и спиралей (заданное время); 11. Бег в переменном темпе (длительность, превышающая время короткой, произвольной программы на 20–30 %) 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 %.	

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой– ***технико-тактическая подготовка.*** Объем данного раздела составляет 2 часа теории и 29 часов практики.

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

Основные элементы технической и тактической подготовки по виду спорта «Фигурное катание» представлено в таблице № 6

Таблица №6

Основные элементы технической подготовки

Элементы катания	Содержание
Шаги	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. Тройки — поворот на одной ноге со сменой ребра конька и направления движения, который оценивается как простой. Выполняются вперед/назад и наружу/внутрь. 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. Перетяжки — простые шаги, оставляющие волнообразный след за счет скольжения на одном коньке со сменой ребра. Двухкратные тройки – два поворота на одной ноге со сменой ребра и направления движения. Выполняются вперед/назад и наружу/внутрь. Крюки, выкрюки, джексон, маухок, петлевой шаг, чоктау, соединение сложных поворотов в один “блок”
Прыжки	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. 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. 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. 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. 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. Флип — зубцовый прыжок с хода внутреннего ребра левой ноги назад (с заходом с тройки вперед-наружу или открытого моухока вперед-внутрь) и ударом зубцом правой; приземление производится на правую ногу на ход назад-наружу.
Вращения	Циркуль – опорная нога ставится на зубец и фиксируется на одном месте, толчковая нога выполняется «фонарик». Выполняется вперед/назад, на опорной правой/левой. 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-внутрь, как правило на левой ноге. Обратный винт — назад-наружу, как правило на правой. 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. 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. Заклон- вращения стоя, с прогибом назад или в сторону.
Спирали	Ласточка - спортсмен, выполняя скольжение, поднимает свободную ногу как можно выше до такого уровня, чтобы получился прямой угол. Пистолетик – спортсмен, выполняя скольжение, садится на опорной ноге (бедро параллельно полу) свободная нога вытягивается вперед, руки вытянуты вперед, спина немного наклонена вперед. Колечко- захват свободной ноги рукой, образуя форму кольца. Флажок – спортсмен, выполняя скольжение, встает на опорную ногу, спина ровная, вторую ногу, держась за лезвие одной рукой, вытягивает в сторону.

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 ***«Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях»*** 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 34 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 фигурному катанию 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 лучше игры нет ничего», – считает бразильский футболист, нападающий, Э́дсон Ара́нтис ду Насиме́нту (Пеле). На занятиях спортивно-оздоровительного этапа по фигурному катанию достаточное количество времени и внимания уделяется различным подвижным играм на развитие необходимых умений фигуристов. Примерный перечень подвижных игр представлен в приложении 2.

Самостоятельная работа обучающихся имеет немаловажное значение в формировании спортивной личности. Самостоятельная работа разделена на выполнение теоретических и практических заданий. На данный раздел учебного плана отведено 18 часов, из которых 2 часа на изучение теоретического материала и 16 часов практической работы.

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 и др.

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 окончанию курса, выраженных в теоретической, физической, технической подготовленности занимающихся. Эта область учебного плана включает в себя оценивание теоретических знаний посредством тестирования (приложение 6), прием нормативов по общефизической подготовке обучающихся и выполнение основных элементов фигурного катания 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.

1.	**Срок реализации программы:**	3 года
2.	**Продолжительность учебного года:**	42 недели;
3.	**Количество часов за один год обучения:**	252 часа;
4.	**Общее количество часов по программе:**	756 часов;
5.	**Датой начала учебного года:**	1 сентября;
6.	**Дата окончания учебного года:**	согласно учебному плану, но не позднее 31 августа;
7.	**Учебные каникулы:**	не предусмотрены;
8.	**Продолжительность учебной недели:**	согласно расписанию, утвержденному директором;
9.	**Режим занятий:**	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[1];
10.	**Продолжительность занятий:**	3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин);
11.	**Аттестация:**	осуществляется аттестационной комиссией с привлечением администрации школы;

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

12.	**Формы аттестации:**	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 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 алгоритму действий, который представлен в приложении 3.

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 представлен 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	8,0
Бег 1000 м (мин, сек)	м	7,00
	д	7,40
Прыжок в длину с места (см)	м	100
	д	90
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	м	0
	д	+1
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	м	17
	д	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м	5
	д	2

Инструкция выполнения нормативов при проведения входного контроля уровня физической подготовки представлена в приложении №4

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.

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 фигурного катания 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.

Педагогический контроль позволяет вести систематический учет для определения степени освоения 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 5).

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 «Фигурное катание» 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 физических качеств: 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 в фигурном катании: 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 выступлений. В ходе выступления, при применении приемов, тренер-преподаватель также методом наблюдения выявляет уровень отработки специальных умений и навыков фигурного катания.

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 представлен в приложении 6.

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся при осуществлении итогового контроля представлены в таблице №8.

Таблица №8

Контрольные нормативы
для определения уровня общей физической подготовки обучающихся

норматив		**показатель**
Бег 60м (сек)	м	согласно нормативным показателям на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО по возрастным ступеням
	д	
Бег 2000 м(сек)	м	
	д	
Челночный бег 3х10м (сек)	м	
	д	
Прыжок в длину с места (см)	м	
	д	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	м	
	д	
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	м	
	д	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	м	
	д	

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[2].

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки фигуристов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения показательного выступления с использованием изученных за учебный период элементов по заранее составленной тренером-преподавателем программе. Программа составляется за 2 месяца до показательного выступления и предоставляется в учебный отдел.

Оценочные материалы

Оценивание выполнения осуществляется по 3-х бальной шкале – «2» балла оценивается безупречное и технически правильное выполнение приема; «1» балл означает, что выполнение приема было осуществлено с небольшим искажением, неправильностью, неточностью; «0» баллов – прием не выполнен. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 7). Выполнение приемов менее 60% означает пересдачу нормативов программы.

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

2.6. Методические материалы

Структура учебно-тренировочного занятия

Структура учебно-тренировочного процесса включает три основные части.

Подготовительная часть. Делится на физиологическую разминку и образовательную часть. В ней подготавливают центральную нервную систему, сердечно-сосудистую систему и дыхательный аппарат. В образовательной части занимающиеся выполняют специализированные упражнения, подготовительные к решению основных задач занятия.

Основная часть. Решает главные задачи занятия: овладение техническими и тактическими навыками, психологическая подготовка, развитие быстроты реакции, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Заключительная часть. Организм занимающегося приводят в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части иногда выполняют упражнения для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят лёгкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей.

Структура учебно-тренировочного процесса может варьироваться в зависимости от конкретных условий и уровня подготовленности занимающихся. Структура учебно-тренировочного занятия представлена в схеме №1

Схема №1

Структура учебно-тренировочного занятия

Методические приемы и формы организации занятий

В учебно-тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы, формы и методы работы, которые представлены в таблице №9:

Таблица №9

Формы, приемы и методы работы

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.	- контрольные нормативы и упражнения; - 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.

Метод демонстрации – показ упражнения или его элемента, приема, композиции тренером-преподавателем или при помощи ИКТ, технических устройств и оборудования.

Ключевую роль в улучшении спортивных результатов играет учет возрастных физиологических и психологических способностей обучающихся. При правильном построении учебно-тренировочного процесса, повышение результатов спортсменов напрямую зависит от развития организма. Особенности развития физиологических способностей детей в детско-юношеском возрасте представлены в таблице №10

Таблица №10

Особенности развития физиологических способностей детей в детско-юношеском возрасте

Морфофункциональные показатели физических качеств	**возраст**											
	6	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
Рост												
Мышечная масса												
Быстрота												
Скоростно-силовые качества												
Силовые способности												
Общая выносливость												
Анаэробные возможности												
Гибкость												

Координационные способности												
Равновесие												

Ключевые компетенции для формирования функциональной грамотности:

- ***Информационная грамотность*** - *у*мение работать с разными источниками данных, находить нужную информацию, оценивать её качество и использовать по назначению.
- ***Критическое мышление*** - способность анализировать, сравнивать, выявлять причинно-следственные связи, делать логичные выводы.
- ***Коммуникация и сотрудничество*** - навык ведения диалога, переговоров, эффективной групповой работы.
- ***Творческое и адаптивное мышление*** - умение действовать в нестандартных ситуациях, искать новые подходы, адаптироваться к изменениям.
- ***Социальная и эмоциональная компетентность*** - навык взаимодействовать в обществе, учитывать эмоции и мотивы, устанавливать доверительные отношения.

С целью формирования функциональной грамотности используются следующие технологии: проблемное обучение, игровые технологии, технологии коллективного обучения, технологии развивающего обучения, информационно-коммуникативные технологии, технологии дифференцированного обучения.

Примерные задания для формирования функциональной грамотности обучающихся представлены в приложении 1

2.7.Условия и ресурсное обеспечение реализации программы

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 условия:

- ✓ 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, рефлексию, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Материально-технические условия:

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

Кадрово-методические условия:

- ✓ 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 пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

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

Материально-техническое обеспечение

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

- ледовая арена;
- фишки;
- конусы;
- барьеры;
- тренажер «змейка»;
- гимнастические турники;
- гимнастические тренажеры;
- беговая дорожка
- спиннер
- лонжа
- ротатор

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

Общие требования

К занятиям фигурным катанием 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 фигурному катанию возможно воздействие на обучающихся различных опасных факторов получение травм при столкновениях, нарушении правил борьбы, при падении.

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 фигурному катанию должны проводиться в спортивной одежде и спортивной специальной 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 8.

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.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по избранному виду спорта и соответствующее образование, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

3. Рабочая программа

Цель программы - создание условий, направленных на оздоровление и всестороннее физическое развитие, овладение учащимися специальными знаниями, умениями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, силу, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению, технически сложных движений, формирование необходимых в жизни морально-волевых качеств, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Достижение главной цели программы предполагает решение следующих **задач**:

Обучающие:

− овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр и элементов фигурного катания;

− удовлетворение естественной потребности организма в движении и формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

− отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Фигурное катание».

Развивающие:

− совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание спортсменов, формирование норм и навыков ЗОЖ, развитие общефизических качеств и навыков фигурного катания;

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

− развитие и совершенствование физических качеств, освоение навыков техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Воспитательные:

− достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности и социальной адаптации;

− воспитание трудолюбия, нравственно-эстетических, морально-волевых, гражданско-патриотических качеств.

Обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

Количество учебных недель в году: 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов.

Занятия проводятся в очной форме 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин). При организации обучения с применением дистанционных технологий продолжительность академического часа составляет 40 мин. Каникулы в течение учебного года не предусмотрены.

Общее количество часов по программе за 3 учебных года – 756 часов, количество часов в год: 252 часа.

Возможность обучения по данной программе лиц с ОВЗ не предусмотрена.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фигурное катание» и соответствующее календарно-тематическое планирование по годам обучения представлен в таблицах №№11-16.

Таблица №11

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фигурное катание» 1 год обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения			Форма контроля
		1 год обучения		Содержание работы	
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
	Общий объём часов	252			
		16	236		
1	**Обязательные предметные области**	**8**	**184**		
1.1	*Теоретические основы физической культуры и спорта*	*4*		Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. История развития фигурного катания в мире и в нашей стране. Количество занимающихся в России и в мире. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Основные сведения о технике в фигурном катании, о ее значении для роста спортивного мастерства. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.	*фронтальный опрос, беседа, тест*

				Общая и специальная психологическая подготовка. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	
1.2	*Общая физическая подготовка*		*77*	***Развитие 7 видов физических способностей:*** гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, координации, ловкости. 1) *строевые упражнения* 2) *общеразвивающие упражнения (ОРУ)* а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; б) для туловища; в) для ног; г) для всего тела. 3) *прикладные упражнения* – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. 4) *прыжки* *5)разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты*	*педагогическое наблюдение, контрольные нормативы*
1.3	*Вид спорта «фигурное катание»*	*4*	*107*	Специально-двигательная подготовка в греко-римской борьбе направлена на развитие взрывной силы, скоростно-силовых качеств и скоростно-силовой выносливости. Для совершенствования силовой и скоростно-силовой подготовленности борцов широко используются упражнения с отягощениями. Для повышения максимальной произвольной силы применяются упражнения с отягощениями весом 80–100% от максимального с использованием повторного метода. Для повышения мощности рабочего усилия применяются упражнения с отягощениями весом 50–80% от максимального с использованием повторно-серийного метода. Для развития локальной мышечной выносливости применяются упражнения с отягощениями весом 30–50% от максимального с использованием повторно-серийного, интервального методов и круговой тренировки. Для развития взрывной силы и скоростно-силовых качеств спортсменов используются прыжковые упражнения и беговые упражнения в усложнённых условиях. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рндат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми. Координация (согласование) движение тела и предмета. Быстрота и адекватность реакции.	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72		

				Выполнение статических положений: - мосты – на двух и одной ногах, руках; - упоры – стоя, сидя, лежа; - стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др. Динамические движения: - перекаты (вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись); - кувырки (вперед, назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно); - перевороты (медленные, темповые, вперед, назад, в сторону, через касание двумя руками, одной рукой, на предплечьях). Партерные элементы: - седы: обычный, на пятках (е), бедре, ноги врозь, углом; - упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади; - положения лежа: на спине, животе, боку; - движения: повороты, переползания, перекаты. Основными средствами занятий базового уровня являются: - упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатный, мягкий, пружинный, высокий. - партерная разминка с элементами общей и специальной физической подготовки. - подвижные игры. - соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.	
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	Упражнения в равновесии. Шаги, бег, наклоны, подскоки и прыжки, вращения, акробатика. - Ласточка - цапелька -кольцо - вращение на спинере -- «ключ»	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей	

2	**Вариативные предметные области**		**34**		
2.1	*Различные виды спорта и подвижные игры*		*34*	– упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	*педагогическое наблюдение*
3	**Самостоятельная работа**	**2**	**16**	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по фигурному катанию. Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	
4	**Аттестация**		**2**	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контрольные нормативы

Таблица №12

Календарно-тематическое планирование материала 1 года обучения

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
№ 1-10	Теория: Техника безопасности. Понятие «физическая культура» Практика: Изучение постановки конька, умение стоять, ходить по льду	20	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 11-20	Теория: История развития фигурного катания в мире и в нашей стране. Практика: Изучение правильных толчков “елочка вперед” (толчок ребром)	20	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 21-25	Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Практика “Перебежки вперед”	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 26-30	Практика: Укрепление мышцы спины, пресса, ног, рук	10	Индивидуально Круговая тренировка

№ 31-35	Теория: Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Практика: “Перебежки назад”	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 36-45	Теория: Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Практика: “Дуги”	20	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 46-55	Теория: Физические качества. Практика “Тройки”	20	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 56-60	Теория: Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Практика: Вращения “циркуль”	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 61-65	Теория: Основные сведения о технике в фигурном катании, о ее значении для роста спортивного мастерства. Практика: Базовые шаги на раскатку (фонарики, елочки, кросс-ролы)	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 66-70	Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Одинарные прыжки “перекидной”	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 71-75	Теория: Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Статические упражнения “цапля”	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 76-80	Теория: Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Статические упражнения “выпад” (в разных формах)	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 81-90	Теория: Общая и специальная психологическая подготовка. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Одинарные прыжки “сальхов”	20	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 91-100	Теория: Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления. Практика: Вращение “тарелочка вперед”	20	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 101-110	Теория: Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания Одинарные прыжки “тулуп”	20	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 111-115	Теория: Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Шаги “ маухоки”	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы

№116-120	Теория: Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Шаги “корабликовый шаг”	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 121-123	Теория: Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления. Практика: Вращения “циркуль назад”	6	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 124-126	Теория: Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Практика: Вращения “тарелочка назад с циркуля”	6	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
126	**Итог**	**252**	

Планируемые результаты 1 года обучения

Личностные	***Метапредметные***	***Предметные***
- формирование готовности к развитию, сформированность их мотивации к обучению и познавательной деятельности; - 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, устойчивой потребности к здоровому образу жизни	- формирование навыков самоорганизации, осуществлять выбор; - формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность; - формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде;	*Знать:* - общие основы в области ФКиС и фигурного катания; - основные понятия и термины в теории и методике фигурного катания; - как правильно распределять свою физическую нагрузку. *Уметь:* - выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «фигурное катание». *Владеть:* - правилами техники безопасности; - терминологией и жестикуляцией; - успешное освоение и качественное выполнение основных приемов вида спорта.

Таблица №13

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фигурное катание» 2 год обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения			Форма контроля
		2 год обучения		Содержание работы	
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
	Общий объём часов	252			
		16	236		
1	**Обязательные предметные области**	**8**	**184**		
1.1	*Теоретические основы физической культуры и спорта*	*4*		Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Достижения фигуристов России на мировой арене. Правильный режим дня для спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей соревнований. О соединении технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей выступлений. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Травматизм в процессе занятий фигурным катанием; оказание первой помощи при несчастных случаях. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок,	*фронтальный опрос, беседа, тест*

				суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по фигурному катанию. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	
1.2	*Общая физическая подготовка*		*77*	***Развитие 7 видов физических способностей:*** гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, координации, ловкости. 1) *строевые упражнения* 2) *общеразвивающие упражнения (ОРУ)* а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; б) для туловища; в) для ног; г) для всего тела. 3) *прикладные упражнения* – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. 4) *прыжки* *5)разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты*	*педагогическое наблюдение, контрольные нормативы*
1.3	*Вид спорта «фигурное катание»*	*4*	*107*	Специально-двигательная подготовка в греко-римской борьбе направлена на развитие взрывной силы, скоростно-силовых качеств и скоростно-силовой выносливости. Для совершенствования силовой и скоростно-силовой подготовленности борцов широко используются упражнения с отягощениями. Для повышения максимальной произвольной силы применяются упражнения с отягощениями весом 80–100% от максимального с использованием повторного метода. Для повышения мощности рабочего усилия применяются упражнения с отягощениями весом 50–80% от максимального с использованием повторно-серийного метода. Для развития локальной мышечной выносливости применяются упражнения с отягощениями весом 30–50% от максимального с использованием повторно-серийного, интервального методов и круговой тренировки. Для развития взрывной силы и скоростно-силовых качеств спортсменов используются прыжковые упражнения и беговые упражнения в усложнённых условиях. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рндат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми. Координация (согласование) движение тела и предмета.	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72		

				Быстрота и адекватность реакции. Выполнение статических положений: - мосты – на двух и одной ногах, руках; - упоры – стоя, сидя, лежа; - стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др. Динамические движения: - перекаты (вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись); - кувырки (вперед, назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно); - перевороты (медленные, темповые, вперед, назад, в сторону, через касание двумя руками, одной рукой, на предплечьях). Партерные элементы: - седы: обычный, на пятках (е), бедре, ноги врозь, углом; - упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади; - положения лежа: на спине, животе, боку; - движения: повороты, переползания, перекаты. Основными средствами занятий базового уровня являются: - упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатный, мягкий, пружинный, высокий. - партерная разминка с элементами общей и специальной физической подготовки. - подвижные игры. - соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.	
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	Упражнения в равновесии. Цапелька, ласточка, кольцо, бильман, соединение нескольких сложных поворотов, выполняемых без смены ноги. Технические действия отрабатывают сначала в зале, потом на льду (в зале можно применять инвентарь для равновесия: полусферу “Босса”	
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей	

2	**Вариативные предметные области**		**34**		
2.1	*Различные виды спорта и подвижные игры*		*34*	– упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	*педагогическое наблюдение*
3	**Самостоятельная работа**	**2**	**16**	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по фигурному катанию. Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	
4	**Аттестация**		**2**	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контрольные нормативы

Таблица №14

Календарно-тематическое планирование материала 2 года обучения

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
№ 1-10	Теория: Роль физической культуры в воспитании молодежи. Практика: Изучение более сложных поворотов “двухкратные тройки”	20	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 11-20	Теория: Основные сведения о спортивной квалификации. Практика: Вращение в “ тарелочке” с захода одной ноги	20	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 21-25	Теория: Спортивные разряды и звания. Достижения фигуристов России на мировой арене. Практика: Одинарные прыжки “риттбергер”	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 26-30	Теория: Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Практика: Шаги “петлявой шаг”	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы.
№ 31-35	Одинарные прыжки “ флипп”	10	Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы

№ 36-45	Теория: Гибкость и ее развитие. Практика: Одинарные прыжки” перекидной с тулупом”	20	Беседа, круговая тренировка Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 46-55	Теория: Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Практика: Одинарные прыжки “ перекидной с риттбергером”	20	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 56-60	Теория: Перенапряжение. Практика: “Ласточка по дугам” положение тело близким к параллельному со льдом, выполняется не по прямой, а по дуге.	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 61-65	Теория: Критерии готовности к повторной работе. “Кольцо по дугам”	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 71-75	Теория: Активный отдых Практика: Вращение “саночки”	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 76-80	Теория: Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Одинарные прыжки “сальхов с тулупом”	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 81-90	Теория: Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Практика: Одинарные прыжки “сальхов с риттбергером”	20	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 91-100	Теория: Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Практика: Сложный поворот “скоба” назад	20	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 101-110	Теория: Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Практика: Одинарные прыжки “тулуп тулуп”	20	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 111-115	Теория: Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Практика: Одинарные прыжки “тулуп ритбергер”	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 116-120	Теория: Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по фигурному катанию. Практика: Вращения “ тарелочка и винтик назад”	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 121-123	Теория: Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления. Практика: Вращения “ тарелочка со сменой”	6	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы

123-126	Вращения “волчок”	6	Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
126	**итого**	**252**	

Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные	***Метапредметные***	***Предметные***
- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию, сформированность их мотивации к обучению и познавательной деятельности; - 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, устойчивой потребности к здоровому образу жизни	- формирование навыков самоорганизации, умения планировать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор; - формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность; - формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде	*Знать:* - общие основы в области ФКиС и фигурного катания; - правила выполнения приемов и выступлений на соревнованиях; - основные понятия и термины в теории и методике фигурного катания; - технику основных приемов; - правила проведения соревнований. *Уметь:* - выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «фигурное катание». *Владеть:* - правилами техники безопасности; - терминологией и жестикуляцией; - техникой приемов.

Таблица №15

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фигурное катание» 3 год обучения

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Периоды обучения			Форма контроля
		3 год обучения		Содержание работы	
	Количество часов в неделю	теория	практика		
		6			
	Общий объём часов	252			
		16	236		
1	**Обязательные предметные области**	**8**	**184**		
1.1	*Теоретические основы физической культуры и спорта*	*4*		Правильный режим дня для спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Переутомление. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Основные сведения о технике в фигурном катании, о ее значении для роста спортивного мастерства. Разнообразие технических приемов. Просмотр видеозаписей выступлений. Соединение технической и физической подготовки. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления	*фронтальный опрос, беседа, тест*

1.2	*Общая физическая подготовка*		*77*	***Развитие 7 видов физических способностей:*** гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, координации, ловкости. 1) *строевые упражнения* 2) *общеразвивающие упражнения (ОРУ)* а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; б) для туловища; в) для ног; г) для всего тела. 3) *прикладные упражнения* – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. 4) *прыжки* *5)разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты*	*педагогическое наблюдение, контрольные нормативы*
1.3	*Вид спорта «фигурное катание»*	*4*	*107*	Специально-двигательная подготовка - Специально-двигательная подготовка (СФП) в фигурном катании — это система тренировок, направленная на развитие специфических навыков и качеств, необходимых для выполнения элементов на льду. Она фокусируется на биомеханике движений фигуриста и включает упражнения, состоящие только из элементов самого фигурного катания, повторяемых для совершенствования техники, силы, координации и других физических качеств, специфичных для спорта **Цели:** СФП помогает фигуристу в освоении сложных элементов, таких как двойные и тройные прыжки, развивает взрывную силу, специфическую координацию и выносливость. **Методика:** Упражнения СФП включают многократное повторение элементов на льду с целью отработки техники и оттачивания движений, что помогает улучшить контроль и устойчивость тела. **Значение:** Эта подготовка укрепляет тело, повышает его устойчивость к нагрузкам и травмам, а также является фундаментом для достижения высоких спортивных результатов. **Применение:** В рамках СФП могут выполняться специфические упражнения для развития выносливости, что позволяет снизить объем вспомогательных тренировок и избежать перетренированности перед соревнованиями. -подвижные игры. - соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.	педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
1.3.1	Специально-физическая подготовка	2	72		
1.3.2	Технико-тактическая подготовка	2	29	Упражнения в равновесии. Цапелька, ласточка, кольцо, бильман, соединение нескольких сложных поворотов, выполняемых без смены ноги. Технические действия отрабатывают сначала в зале, потом на льду (в зале можно применять инвентарь для равновесия: полусферу “Босса”	
1.3.3	Участие в физкультурных		6	Прием нормативов, внутришкольные турниры, участие в качестве зрителей	

	и спортивных соревнованиях				
2	**Вариативные предметные области**		**34**		
2.1	*Различные виды спорта и подвижные игры*		*34*	– упражнения из акробатики; – упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.); – упражнения из тяжелой атлетики; – упражнения на тренажерах; - ходьба на лыжах; – спортивные и подвижные игры и др.	*педагогическое наблюдение*
3	**Самостоятельная работа**	**2**	**16**	Теоретические задания: самостоятельное изучение материала, доклады, эссе, проекты, просмотр фрагментов, выступлений, соревнований по фигурному катанию. Практические задания: комплекс утренней гимнастики, физкультурные паузы; кросс, спортивные игры, плавание; самостоятельная работа на занятиях по указанию тренера; занятия с применением дистанционных технологий.	
4	**Аттестация**		**2**	Тестирование, опрос, прием нормативов, выполнение технических заданий	контрольные нормативы

Таблица №16

Календарно-тематическое планирование материала 3 года обучения

№ занятия	Тема	Количество часов	Форма занятия/работы
№ 1-10	Теория: Причины утомления. Практика: Вращения “ волчок в сложной вариации складка”	20	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 11-20	Теория: Основные сведения о технике в фигурном катании, о ее значении для роста спортивного мастерства. Разнообразие технических приемов. Практика: Вращения “волчок в сложной вариации боковушка”	20	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 21-25	Теория: Просмотр видеозаписей выступлений. Соединение технической и физической подготовки. Практика: Одинарные прыжки “лутц”	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы

№ 26-30	Теория: Роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Практика: Одинарные прыжки “ритбергер тулуп”	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 31-35	Теория: Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Практика: Одинарные прыжки “ритбергер ритбергер “	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 36-45	Теория: Просмотр видеозаписей выступлений. Соединение технической и физической подготовки. Практика: Одинарые прыжки “флипп тулуп”	20	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 46-55	Теория: Профилактика спортивного травматизма. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Одинарные прыжки” флипп ритбергер”	20	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 56-60	Теория: Меры личной и общественной профилактики. Сложные повороты “крюк” вперед	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 61-65	Теория: Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Сложные повороты “ крюк назад”	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 66-70	Теория: Роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Практика: Переход к 2 прыжкам “ аксель” 1,5 оборота	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 71-75	Теория: Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Практика: Вращение “волчок” на правой	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 76-80	Теория: Правильный режим дня для спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Практика: Вращение” волчок со сменой “	10	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 81-90	Теория: Задания на формирование читательской, математической, естественно-научной, финансовой грамотности, глобальных компетенций и креативного мышления Практика: Вращения «волчок со сменой в сложных вариациях»	20	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы

№ 91-100	Теория: Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Практика: Одинарные прыжки “лутц тулуп”	20	Беседа. Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 101-110	Одинарные прыжки “лутц риттбергер”	20	Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 111-115	Сложные повороты “выкрюк вперед”	10	Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 116-120	Вращение “либело”	10	Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
№ 121-126	Вращение “либело кольцо”	12	Групповая форма работы, работа в парах, индивидуальная форма работы
126	**итого**	**252**	

Планируемые результаты 3 года обучения

Личностные	***Метапредметные***	***Предметные***
- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; - развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;	- формирование навыков самоорганизации, умения планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор; - формирование умения анализировать проделанную работу и организовывать дальнейшую деятельность; - формирование основ эффективной самостоятельной деятельности, сотрудничества и работы в команде;	*Знать:* - общие основы в области ФКиС и фигурного катания; - правила выполнения приемов и выступлений на соревнованиях; - основные понятия и термины в теории и методике фигурного катания; - технику и тактику упражнений; - правила проведения соревнований; - как правильно распределять свою физическую нагрузку. *Уметь:* - выполнять упражнения с учетом основных требований вида спорта «фигурное катание». *Владеть:*

- развитие физических качеств и двигательных способностей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям; - формирование положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели, устойчивой потребности к здоровому образу жизни		- правилами техники безопасности; - терминологией и жестикуляцией; - техникой перемещений; - навыками судейства; - успешное освоение и качественное выполнение приемов конкретного вида спорта.

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 №2.

Схема №2

Структура воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 ТМР

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

- воспитание в процессе учебно- тренировочных занятий;

- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя 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-преподавателя;

• 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№17

Таблица №17

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 деятельность	Информационная беседа «Что такое допинг и допинг-контроль»	сентябрь
	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 воспитание	Принятие участия в мероприятиях, посвященных Единому дню голосования	сентябрь
	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 используемой литературы

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки / Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволжского района, 2003.
2. Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках: учебное пособие/-М.,2000г.
3. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов - дошкольников: Метод. рекомендации. – Челябинск, 1989.
4. Е. Н. Тузова «Обучение базовым элементам фигурного катания», 2015
5. Е. Н. Тузова «Развитие физических способностей у юных фигуристов», 2015
6. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000.
7. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки юного резерва. – М., 1994.
8. Лаптев А.П. Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: 1990.

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 сайты

Сайт Министерства Спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru/sport/

Сайт Олимпийского комитета России: http://www.roc.ru

Сайт Международного олимпийского комитета: http://www.olympic.org

Сайт Российского антидопинговое агентство: http://www.rusada.ru

Спортивная энциклопедия «СпортВики»: https://ru.sport-wiki.org/

Фигурное катание: https://www.tulup.ru/

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

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

2. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов - дошкольников: Метод. рекомендации. – Челябинск, 1989.
3. Е. Н. Тузова «Обучение базовым элементам фигурного катания», 2015
4. Е. Н. Тузова «Развитие физических способностей у юных фигуристов», 2015

Литература, рекомендуемая для занимающихся

Е. Н. Тузова «Обучение базовым элементам фигурного катания»

Е. Н. Тузова «Развитие физических способностей у юных фигуристов»

О.Тонкачеева. «Фигурное катание. Книга об искусстве на льду»

Примерные задания для формирования функциональной грамотности

Читательская грамотность.

Задание 1

Знакомство со спортивными терминами (названия видов спорта, спортивного инвентаря, амплуа спортсменов). Все это расширяет кругозор и обогащает словарный запас.

Пример заданий:

- По описанию угадать вид спорта (анализ текста)
- Загадки про спортивный инвентарь
- Викторина «Знатоки спорта» (вопрос – ответ)
- Игра «Кто это? Что это?» (голкипер, булава…)

Задание 2

Любой прыжок делится на 4 фазы. Расставь их в необходимой последовательности, запиши ответ.

а) группировка
б) дуга
в) отрыв
г) призимление

Ответ: б,в,а,г

Задание 3

Используя знания алфавита обучающимся можно предложить следующее задание:

Используя последовательность букв в алфавите, отгадайте пословицу:

16, 20, 5, 1, 26, 30/ ***19, 17, 16, 18, 20, 21/*** **3, 18, 6, 14, 33/ -/** ***3, 9, 1, 14, 6, 15/***

17, 16, 13, 21, 25, 10, 26, 30/ 9, 5, 16, 18, 16, 3, 30, 6

Ответ: *Отдашь спорту время -взамен получишь здоровье.*

Задание 4

Восстанови текст:

……. в борьбе – это способность преодолевать сопротивление соперника и противодействовать ему за счет напряжения мышц.

……. духа – это внутренняя энергия, которая позволяет человеку преодолевать трудности и сохранять в самых сложных ситуациях.

Ответ: сила.

П	О	Х	И	Т	Е	Н	Н	И	С
Л	К	О	Л	Ф	С	К	С	О	К
А	У	К	Ё	Р	Л	И	Н	Г	Е
В	В	К	Р	И	А	С	О	А	Л
А	Ы	Е	Е	С	Л	О	У	Н	Е
Н	Р	Й	Г	Т	О	М	Б	Д	Т
И	О	Н	Б	А	М	К	О	Б	О
Е	К	И	И	Й	Я	С	Р	О	Н
Б	И	А	Т	Л	О	Н	Д	Л	Я
О	М	Я	Ч	Е	С	Т	И	У	А
Б	О	Б	С	Л	Е	Й	Н	П	У
Ы	М	У	К	А	Н	Т	Г	А	Т

Задание 5

Сколько названий зимних олимпийских видов спорта спрятано в прямоугольнике? Слова располагаются только по вертикали и горизонтали.

1) по горизонтали 3 слова, по вертикали – 4 слова
2) по горизонтали 3 слова, по вертикали – 5 слов
3) по горизонтали 4 слова, по вертикали – 3 слова
4) по горизонтали 4 слова, по вертикали – 5 слов

Математическая грамотность.

Задание 1	Задание 2	Задание 3
Сколько всего: пробежать 15 кругов по залу лицом вперед, 10 кругов спиной вперед, 15 кругов приставным шагом левым боком, 10 кругов приставным шагом правым боком; 10 кругов с партнером; 5 кругов на коленях; 2 круга проползти.	Сделать 5 подходов по 8 подтягиваний; 6 подходов по 15 отжиманий; 4 подхода для мышц пресса по 20 раз.	Использование математических знаний во время соревнований: 1. Рассчитать время каким ты выступаешь в разминке 2. Подсчет баллов (свои и соперника, даже, если судья ошибся изначально). 3. Рассчитывать музыку и элементы программы
Задание 4 Вычисление не сложного математического действия при борьбе с соперником. Для того, чтобы слышать тренера-преподавателя во время схватки на соревнованиях и адекватно реагировать.	**Задание 5** Применение математики при выполнении строевых упражнениях. - Порядковые номера (команда: по порядку рассчитайся, на первый второй рассчитайся и т.д. - Знакомство с параллельными прямыми (в две колонны, в две шеренги, в круг становись и т.д	**Задание 6** Рассчитать индекс массы тела по формуле: $I = \frac{m_{(\text{вес в кг})}}{h^2_{(\text{рост в метрах})}}$ (индекс массы тела) Вес в килограммах нужно разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат. Индекс массы — Соответствие между массой человека и его ростом 16 и менее — Выраженный дефицит массы тела 16—18,5 — Недостаточная (дефицит) масса тела 18,5—25 — Норма 25—30 — Избыточная масса тела (предожирение) 30—35 — Ожирение первой степени 35—40 — Ожирение второй степени 40 и более — Ожирение третьей степени (морбидное)

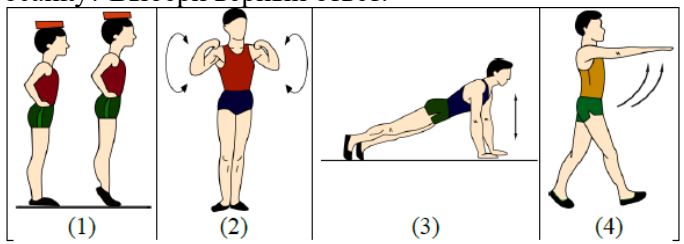
Задание 7

Используя таблицу, рассчитайте, сколько калорий потратил Владимир на тренировке, если он: пробежал на беговой дорожке 15 минут, выполнил прыжки через скакалку 10 минут и выполнил силовую тренировку с гантелями 20 минут.

Естественнонаучная грамотность.

Задание 1

Какое упражнение позволит сохранить правильную осанку? Выбери верный ответ.



Задание 2

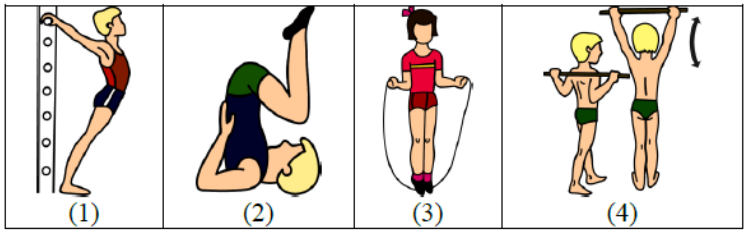
Реши задачу. Выбери верный ответ.

Олег начал закаливание с обтирания утром в понедельник. В субботу температура воды составила 30°С. Каждые три дня он снижал температуру воды на 1°С. С какой температуры начал закаливание школьник?

1) 30°С
2) 34°С
3) 32°С
4) 40°С

Задание 3

Какие физические упражнения включают в комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки? Выбери верные ответы.



Задание 4

Выбери утверждения по формированию физического здоровья, которые являются неверными.

1) Основное условие в борьбе с ожирением – регулярность занятий физическими упражнениями на протяжении недели, месяца.

2) Для формирования правильной осанки используются имитационные и подводящие упражнения.

3) Суммарный объём нагрузки в день в процессе оздоровительных занятий должен быть не менее 2 часов.

4) Основная причина развития плоскостопия – ослабление мышечно-связочного аппарата спины.

Задание 5

Выбери утверждения, которые сформулированы некорректно.

1) При выполнении любых физических упражнений дышать надо ртом.

2) Выдох в процессе занятий физическими упражнениями должен быть более продолжительным, чем вдох.

3) Вдох следует делать при скрещивании и опускании рук, при наклонах.

4) Упражнения, связанные со стрельбой и подъемом груза, выполняются с задержкой дыхания.

Финансовая грамотность.

Задание 1	Задание 2	Задание 3
Фигурное катание-это сложнокоординационый вид спорта Чек-лист: Коньки детские - 10000 Термо-костюм-10000 Защита- 3000 Затраты: 23000 руб. Сколько необходимо в месяц на расходы, связанные с тренировками и соревнованиями (проезд, проживание, питание, стартовые взносы, экипировка, непредвиденные расходы).	Глеб с родителями поехали покататься по снежным склонам на горнолыжный комплекс. Для того чтобы забраться на вершину горы, необходимо заплатить за подъём на подъёмнике. Стоимость 1 подъёма = 120р. (детский), 1 подъём = 150р. (взрослый). Сколько заплатили родители Глеба за подъём на вершину горы, если Глеб вместе с мамой совершила 5 спусков с горы, а папа спустился с горы 8 раз?	Влад любит плавать. Каждый день он посещает бассейн и плавает утром с 7-00 до 7-30. Стоимость 1 сеанса (30 мин) = 250р. Стоимость абонемента на 1 месяц = 6200р. Какую сумму Влад может сэкономить, если приобретёт абонемент на 2 месяца?

Задание 4

1	**Ботинки**	**4200р**
2	**Термос**	**450р**
3	**Складной нож**	**300р**
4	**Кастрюля**	**200р**
5	**Фонарик**	**360р**
6	**Рюкзак**	**5950р**
7	**Бинокль**	**3400р**
8	**Складной стул**	**420р**
9	**Спальный мешок**	**2300р**
10	**Палатка**	**3900р**
11	**Горелка**	**1680р**
12	**Кружка**	**220р**
13	**Головной убор (от комаров)**	**340р**
14	**Рация**	**3700р**
15	**Спички**	**140р**

Арсений решил подготовиться к предстоящему походу. Для этого он пошёл в магазин и приобрёл недостающий товар. Арсений взял с собой 25000р.

Вопрос: Сколько денег осталось у Арсения, если он купил в магазине различные товары (описать товары и их стоимость).

Глобальные компетенции.

Задание 1

Рассмотрим глобальную компетенцию в области спорта. На сегодняшний день, отечественный спорт на фоне продолжающихся антидопинговых санкций, столкнулся с полной изоляцией и запретом на международные выступления. Глобальные допинговые обвинения российскому спорту предъявляют с конца 2014года.Изначально удар был направлен на нашу легкую атлетику, затем на Олимпиаду в Сочи и т.д. Под давлением международных структур наша страна частично признала нарушения (но не со стороны государства) и извинилась за них. На фоне санкций Российские спортсмены лишены флага на церемониях награждения и всех официальных мероприятиях, так же российские спортсмены выступают в нейтральном статусе. Инициатива по поводу такой меры исходит от Международного олимпийского комитета, который рекомендовал всем спортивным федерациям и организаторам соревнований отказывать в допуске на них российским спортсменам. Олимпийский комитет России назвал заявление МОК противоречащим Олимпийской хартии.

Задание 2

В группу пришел новенький занимающийся. Как Вы считаете важно ли, чтобы группа была дружной? Какие действия помогут новенькому адаптироваться к другим занимающимся? Что для этого необходимо сделать тренеру, участникам группы? Что из предложенного Вы выберете?

1. Пойдете с ним к друзьям и познакомите с ними.
2. Зададите вопрос, сколько зарабатывают его родители.
3. Расскажите ему о товарищах - кто в группе хулиган, кто все рассказывает тренеру и т.п.
4. Покажете ему, где в спорткомплексе находятся раздевалки, спортивные залы, кабинеты, где находится необходимый инвентарь.
5. Будете называть его по имени и подсказывать другим, если они будут забывать.
6. Позовете его погулять с друзьями, предварительно спросив, чем он любит заниматься.
7. Дадите ему кличку и будете дразнить.

Креативное мышление.

Задание 1 Ребенку на выбор предложены 3 мяча: волейбольный, футбольный (сдутый), набивной. Задача: использовать необходимо 1 из предложенных мячей (другие в руках). Преодолеть: 1. 10 кругов по залу, бегом с мячами; 2. 10 кругов пинать ногами мяч; 3. Толкать мяч головой 1-2 круга.	**Задание 2** Игра «Назовите вид спорта». Разделить учащихся на команды. Предложить каждой команде назвать как можно больше видов спорта на букву «В», «К», «Б». Побеждает та команда, которая назовет как можно больше видов спорта.	**Задание 3** Разгадай ребус. Запиши полученное слово в ответ. **Ответ:** турник
Задание 4 «Поиск общего». Предложить наугад два мало связанных слова, например: мяч и дом. Каждая команда называет как можно больше общих признаков этих предметов. Ответы могут быть стандартными (изделия человеческих рук, имеют глубину), и небесполезно попытаться найти побольше таких признаков. Но особенно ценятся необычные, неожиданные ответы, позволяющие увидеть эти предметы в совершенно новом свете (найти примеры предоставим вам самостоятельно); их не так уж и мало. Побеждает та команда, у которой список общих признаков длиннее. За оригинальность можно начислять дополнительные баллы.	**Задание 5** Придумать новый вид спорта Разбить обучающихся на группы и предложить им разработать новый вид спорта и правила для тех, кто собирается им заниматься. При этом можно оговорить, что люди умеют летать или двигаться на четвереньках и т.д.	**Задание 6** «Поиск аналогов». Предложить название какого-либо предмета или явления, например - мяч. Необходимо назвать как можно больше его аналогов, то есть других предметов, сходных с ним по различным существенным признакам. Следует также систематизировать эти аналоги по группам в зависимости от того, с учетом какого свойства заданного предмета они подбирались. Например, в данном случае могут быть названы камень, граната, (используют для метания); сетка (сделаны человеком, игра в волейбол); и др. Побеждает тот, кто назвал наибольшее число групп аналогов.

Приложение 2

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

развитие общефизических качеств	наименование игры	содержание игры
Прыгучесть	Удочка	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.). а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим. б) Играют до победителя, тот становится водящим. в) Встают парами, тройками, взявшись за руки. г) Встают в колонну по два, по три. д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).
	Зайцы в огороде	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».
	Бой петухов	Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстояние 6-8 м. 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 побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.
	Волки и зайцы	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».
Сила	Тяни в круг	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.
	Кто дальше	Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая 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.
	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 лини к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней

		начинает 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».
Быстрота	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 подсчитываю 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» бросаю с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаются 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.
Ловкость	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 бегают 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.
Выносливость	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	Борцовский ковер, 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.

Приложение 3

Алгоритм работы в условиях реализации программы с применением дистанционных технологий

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- видео-сообщение, 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», «Telegram», «Max» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Приложение 4

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.

Челночный бег 30 м (3х10 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.

Приложение 5

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

Приложение 6

Примерные тестовые задания по теме: "Фигурное катание"

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) Выкрюков
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

Приложение 7

Протокол выполнения итогового показательного выступления по фигурному катанию

Группа_____ Тренер-преподаватель_____ Дата_____

№ п/п	Ф.И. обучающихся	элементы выступления				артистичность исполнения	теоретические знания	итог
		Шаги	вращения	спирали	прыжки			
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10								

Тренер-преподаватель:_____ _____

(подпись)

Приложение 8

Требования техники безопасности на занятиях по фигурному катанию в спортивном зале

Период	***Требования техники безопасности***	
	в спортивном зале	***на катке***
Требования безопасности перед началом занятий	- надеть спортивную форму и спортивную обувь; - проверить надежность установки инвентаря и другого спортивного оборудования; - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке; - провести разминку; - тщательно проветрить спортзал;	- надеть спортивную форму и отточенные коньки; - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на льду; - провести разминку; - тщательно отточить коньки;
Требования безопасности во время занятий	- начинать упражнения, делать остановки в ходе занятия и заканчивать занятие только по команде тренера-преподавателя; - строго соблюдать правила проведения занятия; - избегать столкновения с одногруппниками, толчков и ударов по рукам и ногам занимающихся; - при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. - внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.	- начинать упражнения, делать остановки в ходе занятия и заканчивать занятие только по команде тренера-преподавателя; - строго соблюдать правила проведения занятия; - избегать столкновения с одногруппниками, толчков и ударов по рукам и ногам занимающихся; - при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. - внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
Требования безопасности по окончании занятий	- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения. - организованно покинуть место проведения занятий. - снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.	- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения. - организованно покинуть место проведения занятий. - снять коньки и спортивную одежду и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
Требования безопасности в аварийных ситуациях	- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.	- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

	- 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. - при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.	- 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. - при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.