

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС В Р.П. ВЫЕЗДНОЕ  
АРЗАМАССКОГО РАЙОНА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

УТВЕРЖДЕНА

на заседании тренерского совета

Протокол « № 1 »

от « 8 » сентября 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГАУ НО «ФОК в р.п.Выездное  
Арзамасского района НО»

А.А. Кригин

« 8 » сентября 2018г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ»

Срок реализации программы: 1 год

Разработали:

Заместитель директора по СР Кривоногов В.А.

Тренер-преподаватель Журавель Е.В.

р.п. Выездное

2018г.

## Содержание программы

1. Пояснительная записка-----	3
2. Организационно-педагогические условия -----	5
3 Форма аттестации -----	7
4. Учебный план -----	9
5. Календарный учебный график на год-----	10
6. Рабочая программа учебных предметов-----	11
6.1. Теоретическая подготовка-----	11
6.2. Общая физическая подготовка-----	12
6.3. Специальная физическая подготовка -----	12
6.4. Техническая и тактическая подготовка-----	14
6.5. Хореографическая подготовка -----	15
7. Оценочные материалы-----	19
8. Методический материал -----	23
9 Приложение-----	25

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фигурному катанию на коньках, срок реализации –1 год, (далее «Программа») разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей ГАУ НО «ФОК в р.п. Выездное Арзамасского р-на Нижегородской области » и рекомендуется для занятий с детьми от 6 до 18 лет. В данной Программе, систематизированы средства и методы, организация подготовки. направленные на то, чтобы каждый занимающийся нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам

При составлении программы использовались основные положения типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия фигурному катанию с детьми школьного возраста. Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же начальные технико-тактические действия вида спорта.

**Основная цель программы:** физическое образование и воспитание детей посредством организации занятий фигурному катанию.

**Основные задачи программы:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях;
- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

- обучение основам техники и тактики в фигурном катании;
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
- выявление одаренных и способных детей,

Программа рассчитана на детей 6 - 18 лет.

Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- овладение основами техники, технико-тактических действий
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,
- приобретение, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в соревнованиях,
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой,
- проявление интереса к занятиям.

2) для тренеров-преподавателей:

- возможность выявления способных детей для зачисления в группы начальной подготовки.

## 2. Организационно-педагогические условия

Образовательная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с мая по июль, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься фигурным катанием. Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года. Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель, и составляет 276 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1 час = 45 минут). Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера - преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе и пожеланий родителей. Учебный материал распределяется на весь период обучения подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце и органически связаны с физической, технической и тактической подготовкой.

## Режим занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятия	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
Весь период	6ч	2ч	3	276ч	15 - 30

В группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте с 5-6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься фигурным катанием.

### Материально – техническое обеспечение реализации программы.

Занятия проводятся в фитнес зале и на ледовой арене ФОК .  
Для проведения занятий по фигурному катанию имеется следующее оборудование и инвентарь:

Ледовая арена

Основной спорт.инвентарь: Автомашина поливомоечная /или ледоуборочная машина для заливки льда) 1 шт

Коньки фигурные-100пар

Станок для заточки коньков для фигурного катания 1 шт

Вспомогательный спорт.инвентарь в фитнес зале:

Зеркало-2 шт

Магнитофон (CD проигрыватель) переносной 1 штук

Мат гимнастический 15 шт

Мяч набивной(медицинбол) от 1 до 5 кг 2 шт

Скакалка гимнастическая 20 шт

Скамейка гимнастическая 5 штук

Станок хореографический 2шт

Стенка гимнастическая 4 шт

### **3 .Форма аттестации.**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится ежегодно в январе и мае , в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных программой и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. По теоретической части программы в форме собеседования Основные вопросы, темы, разделы изложены в оценочном материале (п.7). Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы .

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по фигурному катанию.
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов(для перевода в НП);

- специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов(для перевода в НП);
- техническая подготовка – сдача контрольных нормативов (для перевода в НП);
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона)

#### 4. Учебный план.

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих тот или иной вид подготовки : теоретическую, общефизическую и специальную физическую подготовки, техническую и хореографическую.

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно-оздоровительный
		Весь период
I.	Теоретическая подготовка	11
2.	Общая физическая подготовка	144
3.	Специальная физическая подготовка	84
4.	Техническая подготовка	26
5.	Хореографическая подготовка	7
6.	Контрольные испытания, соревнования	4
	Всего часов:	276

## 5. Календарный учебный план-график

		Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГ	Всего
1	Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К	11
2	ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	12	14	6	А	144
3	СФП	9	9	9	9	6	6	8	8	8	8	4	Н	84
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6	И	26
5	Хореография	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	к	7
6	Контрольные нормативы					2				2			у	4
	Всего	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	18	Л	276

## **6. Рабочая программа**

### **6.1 Теоретическая подготовка (11 час)**

В содержании теоретического материала выделено 7 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий,

#### ***1. Физическая культура и спорт в России. -1 ч***

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли, жизненно важных умений и навыков

#### ***2. Сведения о строении и функциях организма человека.-1ч***

Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Сведения о строении и функциях организма человека

#### ***3. Влияние физических упражнений на организм человека.-1ч***

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

#### ***4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.-2ч***

Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся фигурным катанием.

Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

### **5.Правила соревнований.-3ч**

Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.

Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ.

### **6.Места занятий и инвентарь-1 ч**

Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на льду. Оборудование мест занятий в зале и на ледовой площадке.

### **7. Техника безопасности на занятиях. ПДД.-2 час**

Основные меры безопасности и правила поведения.Соблюдение правил дорожного движения и пожарной безопасности.

## **6.2.Общая физическая подготовка (ОФП)**

Средствами внеледовой подготовки на данном этапе служат общеразвивающие упражнения:

1. упражнения на мышцы брюшного пресса
2. упражнения на мышцы спины
3. упражнения на боковые мышцы
4. упражнения на развитие скорости
5. упражнения для мышц рук и кистей
6. упражнения для мышц ног и стоп

## **6.3Специальная физическая подготовка (СФП)**

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик), внезапные остановки. Изменения направления

движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий, броски и ловлю мяча в различных положениях, игры, эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения руки ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперед, подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту (с места, с разбега, с двух на одну, с двух на две ноги и т.д.) прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, с разбега, многоскоки, бег с препятствием, игры, эстафеты с прыжками с бегом;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20м., ускорения, игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях), упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения в глубину с отскоком);

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, стойки, рыбка, качалка, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте.

#### 1.Пассивная гибкость:

- складка вперед, грудь касается бедер

- мост из стойки, ноги на ширине плеч

-выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые

-шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать

- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)

## 2. Активная гибкость:

удержание ноги вперед, в сторону, назад

поднимание ноги вперед, перевод

Подвижные игры с использованием статических поз:

День и ночь, Фигура-замри и т.д

### 6.4. Техническая подготовка

имитационные упражнения для овладения базовыми двигательными действиями на полу;

- имитация скольжения вперед, назад,
- поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением;
- исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад;
- имитация перебежки на месте в движении;
- ласточка, пистолетик, спираль,
- бег со сменой направления и фронта движения.

На льду

- прыжки в один оборот в каскаде
- аксель;
- вращения в волчке, в ласточке,
- спирали, вперед, назад, со сменой ноги, по дугам
- элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками.
- реберное скольжение,
- каскады и комбинации прыжков,-вращения со сменой ноги и позиции

Средствами базовых двигательных действий в условиях льда являются следующие упражнения:

- основная стойка у борта с опорой руками и без них;
- полуприседы и приседы;

- ходьба на коньках вперед,назад, боком с опорой на борт и без опоры;
- ходьба приставными шагами;
- ходьба в полуприседе;
- ходьба на зубцах;
- скольжение на двух ногах;
- стартовые движения и скольжение со старта;
- разнообразные остановки;
- фонарики, змейки, скольжение вперед и назад;
- скольжение по дуге вперед и назад4 реберное скольжение по дуге;
- перебежка вперед и назад;
- смена направления скольжения;
- смена фронта скольжения;
- поворотные элементы: тройки многократные тройки; спирали,
- вращения на двух, на одной ноге на месте, с захода.
- вращения на двух ногахв приседе,
- циркули вперед и назад.
- Пируэт. Волчок. Пируэт назад.
- Элементы с опорной фазой (подскоки, перепрыгивания через препятствия, подскоки с поворотом в 0,5 и 1,оборот;
- прыжки толчком одной, двумя, -прыжки перекидной, сальхов, тулуп, риттбергер в 1 оборот.

### **6.5.Хореографическая подготовка**

Неотъемлемой частью фигурного катания на коньках является **хореография.**:

- вращение,
- высокие легкие прыжки,
- свободные и пластичные движение рук,
- четкая координациядвижений,
- танцевальность,

- деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям(лицом к опоре)
- батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях
- батманы фондю в сторону
- гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях
- пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами
- адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов
- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям
- народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)
- партерная хореография.
- Упражнение на овладение навыков правильной осанки и походки
- Упражнение для правильной постановки ног и рук
- Маховые упражнения
- Круговые упражнения
- Пружинящие упражнения
- Упражнения в равновесии

#### 1. Виды шагов:

- на полупальцах
- мягкий,пружинящий
- высокий, острый
- приставной, скрестный
- скользящий, перекатный, широкий
- галопа, польки,вальса

#### 2. Виды бега:

на полупальцах Высокий пружинящий

#### 3. Наклоны и волны

а) стоя: вперед

в сторону (на 2-х ногах)

в сторону (на одной ноге)

назад (на двух ногах)

назад (на одной ноге)

б) на коленях: вперед, в стороны, назад

в) волны: руками- вертикальные и горизонтальные  
одновременные и последовательные

боковая волна

боковой целостный взмах

передняя волна и целостный взмах

обратная волна

4. Подскоки и прыжки:

а) с двух ног с места: выпрямившись

выпрямившись с поворотом на: 45,90, 180 и 360 \*

из приседа

разножка (продольная, поперечная)

прогнувшись, боковой с согнутыми ногами

б) с двух ног после наскоков:

прыжок со сменой ног в 3 позиции

после приседа Олень

Кольцом

в) толчки одной с места: прыжок махом(в сторону, назад)

г) толчком одной с ходу: подбивной ( в сторону, вперед)

Закрытый и открытый

со сменой ног (впереди, сзади)

со сменой согнутых ног

махом в кольцо

широкий, сгибая и разгибая ногу

д)подбивной в кольцо

5. Упражнения в равновесии: стойка на носках

равновесие в полуприседе

равновесие в стойке на левой, на правой

равновесие в полуприседе на левой, на правой

заднее равновесие

боковое равновесие

б.акробатические упражнения

-перекаты

-группировка

-шпагаты,

-гимнастические стойки

## 7. Оценочные материалы

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения.. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки .Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

### Критерии выполнения техники упражнений и нормативных требований

#### По общей и специальной физической подготовке для фигуристов СОГ

№№	Контрольные упражнения	
1	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,8
2	Прыжок в длину с места (см)	100
3	Подъем туловища (количество раз в мин.)	11
4	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	10
5	Прыжки на скакалке на 2 ногах (кол-во раз в минуту)	60
6	Прыжки на скакалке на 1 ноге (кол-во раз в минуту)	30

#### Оценка выполнения челночного бега 3\*10м

На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Фиксируется показанный результат

**Оценка выполнения Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)**

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

**Оценка выполнения прыжка в длину с места**

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

**Оценка выполнения подъема туловища** (количество раз в мин.) Выполняется из и.п. лежа на спине с согнутыми ногами, руки скрестно на груди. После подъема туловища коснуться локтями согнутых коленей.

**Оценка выполнения прыжка на скакалке на 2 и 1 ногах (кол-во раз в минуту)**

Выполняется прыжок на прямых ногах .

**По технической и тактической подготовке по фигурному катанию СОГ:**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Технико-тактическое мастерство. Ледовая подготовка			
Скольжение перебежкой: по восьмерке вперед, назад	4	Толчки ребром без зубцов,  резвое скольжение, хорошая осанка.	Толчки ребром без зубцов,  резвое скольжение, хорошая осанка.
	3	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка.	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка.
	2	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки,

		осанки, тихий ход.	тихий ход.
Набрать не менее 3 баллов			
Спирали: Ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу	4	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Ребренность. Выход из положения пистолетик на одной ноге.	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Ребренность. Выход из положения пистолетик на одной ноге.
	3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в 1 об.: Перекидной, Сальхов, Тулуп в 1 об	4	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	3	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	2	Малая скорость, низкий прыжок,  На выезде: падение, две ноги,	Малая скорость, низкий прыжок,  На выезде: падение, две ноги,

		недокрут	недокрут

По хореографической подготовке получить зачет.

Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост, шпагат	Балл	Акробатическая связка
	5	Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четкое исполнение отдельных элементов, мост с подъемом, полный шпагат
4	Средний темп исполнения, хороший мост с подъемом, полный шпагат	
3	Медленный темп, мост без подъема, полный шпагат	
2	Медленный темп, мост с пола, полный шпагат	

Выполнить норматив разряда «Юный Фигурист».

## **8.Методический материал**

### **Нормативные документы**

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям)и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной , тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ от 14 марта 2013г. №111)

### **Теория и методика физического воспитания**

- 1.Т.Т. Джамгарова . Психология физического воспитания
- 2 И.М. Чередов. Формы учебной работы в средней школе
- 3 Л.П. Матвеев Теория и методика физического воспитания
- 4 В.В.Столбов История физической культуры и спорта
- 5 В.Т. Чичикин. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях
- 6 В.П. Фомин. Воспитание физических качеств у юных спортсменов
- 7 В.С.Родиченко. Олимпийский учебник
- 8 А.П. Бондарчук. Периодизация спортивной тренировки
- 9 В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре
- 10 В.И. ЛЯХ. Физическая культура. Методические рекомендации.
- 11А.Г. Дембо. Спортивная медицина и лечебная физическая культура
- 12 В.И. Давыдов. Воспитание прыгучести и прыжковой выносливости у школьников
- 13 В.В. Белорусова. Педагогика

- 14 П.А. Киселев. Справочник Учителя физической культуры
- 15 В.В. Васильева. Физиология человека
- 16 Г.М. Соловьев. Культура здорового образа жизни
- 17 Огюст Листелло . Спортивно-игровой метод физического воспитания
- 18 В.А Рогозкин. Питание спортсменов
- 19 А.А. Светов. Физическая культура в семье.
- 20 Р. Незвицкий. Спорт и личность.
- 21 В.К. Велитченко. Физкультура без травм

### **Фигурное катание**

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 Всевожского р-на, 2003г.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всевожского р-на, 2004г.

**Приложение**

**Примерный вариант построения занятий в недельном цикле  
подготовительного периода на этапе базовой подготовки фигуристов  
групп. Комплексный урок.  
(продолжительность одного занятия 2 часа – 90 минут)**

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время в мин.
1	2	3
понедельник	<u>Подготовительная часть в зале.</u>	10
	1. Упражнения на внимание 2. Строевые и порядковые упражнения	
	<u>Основная часть.</u>	30
	Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены). Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках, на полупальцах, на наружных и внутренних сторонах стопы, ритмичное поднятие и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы. Упражнения на равновесие: стоя на одной ноге – поднятие другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой ноге; то же с поворотами туловища.	
	Позы: «ласточка», «пистолетик».	5
<u>Заключительная часть в зале:</u>	35	
игра «Охотники и утки».		
<u>Основная часть:</u> на резиновой дорожке у льда.		
Шнуровка ботинок. Стоя на дорожке в чехлах ходьба в перед и назад; «Пружинка» (полуприседания); «Поза фигуриста»; имитация «елочки» вперед и назад.		
На льду. Ходьба на льду при помощи стула; ходьба по льду, держась за бортик; приседания на льду; ходьба по кругу; падение «рыбкой». Произвольные движения на льду.	10	
<u>Заключительная часть.</u>		
1. Беседа. Подведение итогов урока и задание на дом.		

среда	<u>Подготовительная часть в зале.</u> Построение, перестроение, повороты направо, налево, кругом.	10 25
	<u>Основная часть.</u> Ходьба в колонне со сменой темпа и направления. Бег в колонне, змейкой, с переменной темпа и направления движения. Прыжок вверх и с поворотами вправо и влево. Прыжок в длину с места. Прыжок в глубину лицом вперед, спиной вперед. Прыжки через скамейку; ползание.	10
	<u>Заключительная часть в зале.</u> Упражнения на растяжение, игра «Инопланетяне».	35
	<u>Основная часть.</u> На резиновой дорожке у льда. Ходьба по резиновой дорожке различными способами с различными положениями рук; поза фигуриста. На льду. Выход на лед с помощью родителей; ходьба у бортика, держась одной рукой; поза фигуриста; присесть и вернуться в исходное положение.	10
	<u>Заключительная часть на льду.</u> Произвольные движения на коньках. Подведение итогов урока. Задание на дом.	
пятница	<u>Подготовительная часть в зале.</u> Построение, перестроение. Повороты направо, налево, кругом. Гимнастический шаг.	10
	<u>Основная часть.</u> Группировка сидя, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики с пола; упражнения со скакалкой; туры в $\frac{1}{4}$ , $\frac{1}{2}$ , 1 оборот в обе стороны; вращения на 1 ноге вправо, влево; имитация скользящих шагов (елочка) вперед и назад; ласточки, цапельки, пистолетик.	30
	<u>Заключительная часть в зале.</u> Упражнения на растяжение. Игра «Сделай фигуру».	5
	<u>Основная часть.</u> На льду. Ходьба по льду, держась за бортик 1 рукой. Поза фигуриста, приседания. Ходьба по кругу, остановиться и постоять на одной ноге. Падение «рыбкой». Ходьба по льду в сочетании с приседаниями.	30
	<u>Заключительная часть на льду.</u> Произвольные движения на коньках по площадке. Подведение итогов урока. Задание на дом.	15

## **Примерная модель урока в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки в группах.**

### Подготовительная часть. (10 минут):

1. Построение. Сообщение задач урока.
2. Упражнения на внимание (одно – два)
3. Выполнение строевых команд на месте.

### Основная часть (65 минут).

(В зале - 30 минут):

1. Упражнения для выработки правильной осанки.
2. Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках, на полупальцах, на внутренних и наружных сводах стопы, круговые движения стопы.
3. Упражнения на равновесие. Позы: «ласточка», «пистолетик».
4. Беговые упражнения.
5. Прыжки в длину с места.
6. Прыжки вверх с поворотами вправо, влево.
7. Прыжки через скамейку.

(На резиновой дорожке у льда - 15 минут):

1. Шнуровка ботинок.
2. Ходьба по дорожке в чехлах вперед и назад.
3. Полуприседания. Поза фигуриста.
4. Имитация скольжения «елочкой» вперед и назад.

(На льду – 20 минут):

1. Ходьба на льду при помощи стула и держась за бортик катка.
2. Ходьба по кругу.
3. Упражнения в падение.
4. Ходьба по кругу.
5. Ходьба на льду в сочетании с приседаниями.

### Заключительная часть (15 минут):

1. Произвольные движения на коньках по площадке катка.
2. Построение.
3. Подведение итогов занятия.
4. Задание на дом по выполнению упражнений на равновесие, для повышения подвижности голеностопных суставов.