**ПРИНЯТО** **УТВЕРЖДЕНО**

Советом Учреждения приказом ГБОУ ДОД СПб СДЮШОР

Протокол № 2 фигурного катания на коньках № 112 от «29» сентября 2016 г. от «30» сентября 2016 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ГБОУ ДОД «Санкт-Петербургская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва фигурного катания на коньках»

**«Развитие двигательных качеств детей с использованием элементов фигурного катания на коньках»**

**девочки от 4 полных лет – до 5 лет 6 месяцев**

**мальчики от 4 полных лет – до 6 лет 0 месяцев**

**(срок реализации 2 года)**

Санкт-Петербург

2016 г.

**Введение.**

Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках составлена на основе нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ (М., 1995г.) и приказа Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму; Министерства образования Российской Федерации от 28 июня 2001 года № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР), в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2015 г., методическими рекомендациями для юных фигуристов и их родителей (сборник статей) СПб 2016 г.

Содержание образования является одним из факторов экономического и социального прогресса общества и должно быть ориентировано на:

- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации;

- формирование у обучающегося адекватной современному уровню знаний и уровню

образовательной программы (ступени обучения) картины мира;

- интеграцию личности в национальную и мировую культуру;

- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему

общество и нацеленного на совершенствование этого общества;

- воспроизводство и развитие кадрового потенциала общества.

Целями и задачами дополнительных образовательных программ, в первую очередь, является обеспечение обучения, воспитания, развития детей. В связи с чем, содержание дополнительных образовательных программ должно соответствовать:

- достижениям мировой культуры, российским традициям, культурно-национальным

особенностям регионов;

- соответствующему уровню образования;

- спортивным направленностям;

должно быть направлено на:

- создание условий для развития личности ребенка;

- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;

- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;

- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

- профилактику асоциального поведения;

- создание условий для социального, культурного и профессионального

самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в

системе мировой и отечественной культур;

- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного

развития личности ребенка;

- укрепление психического и физического здоровья детей;

- взаимодействие тренера-преподавателя с семьей.

Современный уровень научно-теоретического обоснования фигурного катания на коньках как олимпийской дисциплины недостаточен. Это в наибольшей мере относится к этапу предварительной подготовки, возрастные границы которого сдвигаются на дошкольный период. Отсутствие единства требований к методам и организации отбора юных фигуристов послужило причиной написания данной программы.

Весь учебный материал в программе излагается по следующим группам:

- **спортивно-оздоровительная группы 1 года обучения;**

**- спортивно-оздоровительная группы 2 года обучения**

Данная программа рассчитана на детей, желающих заниматься фигурным катанием на коньках.

**Обязательные условия для посещения занятий в группах СОГ:**

1. **Соответствие детей возрасту: девочки от 4 полных лет – до 5 лет 6 месяцев**

**мальчики от 4 полных лет – до 6 лет**

1. **Предоставление медицинской справки по форме 086-у, осмотр ребенка**

**врачом СДЮШОР и получение медицинского допуска к занятиям.**

1. **Заключение договора на предоставление услуг и оплата занятий.**

Цель обучения на спортивно-оздоровительном этапе - содействие развитию основных физических качеств учащихся и на этой основе становление навыков скольжения.

В программе определены цели и задачи учебно-тренировочного процесса, представлен программный материал по разделам подготовки (физической, технической), даны средства и методы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Программа необходима для:

- осуществления правильного планирования подготовки;

- анализа достигнутых результатов;

- коррекции тренировочного процесса:

- рационального выбора средств и методов отбора перспективных спортсменов.

Вместе с тем, данная программа позволяет объективно оценивать результативность работы тренерского состава.

Программа ставит следующие задачи:

- всесторонняя физическая подготовка, закаливание и укрепление здоровья

дошкольников;

- содействие эстетическому воспитанию учащихся;

- овладение школой движения в фигурном катании на коньках;

- формирование разнообразных двигательных навыков и умений, создающих

предпосылки для овладения сложной техникой фигурного катания на коньках;

- развитие основных физических качеств, необходимых фигуристу.

**Дошкольники начинают заниматься в спортивно-оздоровительных группах**

**с 4 полных лет.**

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы СОГ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст учащихся для зачисления (лет/мес.) | Минимальная и максимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный объем учебно-тренировочной работы (акад.час/неделю) | Требования по спортивной подготовке |
| 1-й | 4 – 5 лет | 20-25 | 4 | Принимаются все дети, не имеющие навыка катания на коньках  Проведение открытых уроков – курсовок на группах для родителей |
| 2-й | В зависимости от уровня катания мальчики:  от 4 лет 6 мес.  до 6 лет.  девочки:  от 4 лет 6 мес.  до 5 лет 6 мес | 20-25 | 4 | Принимаются дети, прошедшие обучение в СДЮШОР в СОГ1 или не менее 1 года в др. Школе фигурного катания на коньках Тестирование с целью зачисления в группы начальной подготовки СДЮШОР (по желанию родителей). |

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовленности детей.

В спортивно-оздоровительных группах соревнования не проводятся, т.к. носят оздоровительный характер. В связи с чем, периодизация учебного процесса носит весьма условный характер. Занятия начинаются с сентября и заканчиваются в мае месяце. Годовой объем часов - 144 час. - (72 занятия) включает в себя общефизическую и ледовую подготовку. Юные фигуристы отдыхают 3 месяца (июнь-июль-август).

В конце второго года обучения в мае-месяце проводятся показательные выступления для родителей с целью подведения итогов обучения в СДЮШОР за два года.

В конце второго года обучения, по рекомендации тренера-преподавателя СОГ и желанию родителей ребенка, которому на 1 сентября текущего года исполняется 6 лет, проводится тестирование с целью поступления в группы начальной подготовки первого года обучения.

Таким образом, данная программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего спортивно-оздоровительного процесса юных спортсменов. Преемственность в решении задач, укрепления их здоровья, гармоничного развития, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия.

**Оценочная таблица результатов тестирования по ОФП**

**для групп 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Элементы** | **Кол-во попы-ток** | **Требования к выполнению** | **Оценка** |
| 1. | Прыжок в длину с места | 2 | 70 см  110 см | 3 балла  5 баллов |
| 2. | Подъем туловища в прямой сед | 1 | 6 и менее раз за 20 с  12 и более раз за 20 с | 3 балла  5 баллов |
| 3. | Бег 30 м с высокого старта | 1 | свыше 9 с  до 9 с | незачет  зачет |
| 4. | Челночный бег | 1 | 10 раз по 6 метров:  за 20 и менее сек.  более 20 сек. | зачет  незачет |
| 5. | Цапля | 1 | на счет 10  менее 10 счетов | зачет  незачет |
| 6. | Мостик из положения лежа | 1 | высокий мостик  низкий мостик | зачет  незачет |
| 7. | Прыжки на скакалке | 1 | 10 раз подряд  менее 10 раз подряд | зачет  незачет |
| 8. | пистолетик на правой и левой ноге | 1 | 5 раз на правок ноге, не подставляя правую и левую ноги  менее 5 раз или с подставлением свободной ноги | незачет |
| 9. | Шпагаты | 1 | Правильное выполнение любого шпагата  согнутые колени  шпагат не до пола, колени согнуты | 5 баллов  4 балла  3 балла |

**Оценочная таблица результатов ледовой**

**подготовки для групп 1 года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№**  **пп** | **Элементы** | **Требования к выполнению** | **Оценка** |
| **За 1 полугодие** | | | |
| 1. | Основной шаг «Елочка» | 1/3 площадки  Уверенность исполнения, голова прямо, руки в сторону | Зачет/незачет |
| 2. | «Циркуль» | 1 попытка  в любую сторону – уверенность исполнения | Зачет/незачет |
| 3. | «Фонарик» | Вперед с разбега в 3 шага | Зачет/незачет |
| 4. | «Цапелька» | 1 попытка на любой ноге  Нога согнута в колене и поднята на 900 | Зачет/незачет |
| 5. | «Козлик | Подскоки с любой ноги | Зачет/незачет |
| **В конце года** | | | |
| 1. | Основной шаг | Равномерное скольжение | Зачет/незачет |
| 2. | «Циркуль» | Исполнение с обеих ног | Зачет/незачет |
| 3. | «Козлик» | Уверенный, высокий | Зачет/незачет |
| 4. | Скольжение с поворотом прыжком на 1800 | Прыжок с 2-х ног на 2-две ноги | Зачет/незачет |
| 5. | «Цапелька» | Нога согнута и поднята на 900 , опорная нога прямая корпус ровный | Зачет/незачет |
| 6. | «Фонарик» | Исполнение вперед и назад с места.  Наличие толчка | Зачет/незачет |
| 7. | Вращение на 2-х ногах | С произвольного захода, имитация | Зачет/незачет |
| 8. | Змейка вперед и назад | Исполнение по заданному ориентиру: расстановка кубиков через 1 м. | Зачет/незачет |

**Оценочная таблица результатов тестирования по ОФП**

**для групп 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Элементы** | **Кол-во попы-ток** | **Требования к выполнению** | **Оценка** |
| 1. | Прыжок в длину с места | 2 | 110 см  140 см | 3 балла  5 баллов |
| 2. | Подъем туловища в прямой сед | 1 | 8 и менее раз за 20 сек  14 и более раз за 20 сек | 3 балла  5 баллов |
| 3. | Бег 30 м с высокого старта | 1 | свыше 6 сек  до 6 сек | незачет  зачет |
| 4. | Челночный бег | 1 | 10 раз по 6 метров:  за 20 и менее сек.  более 20 сек. | зачет  незачет |
| 5. | «Складочка» в положении стоя | 1 | на счет 10  менее 10 счетов | зачет  незачет |
| 6. | Мостик из положения лежа | 1 | высокий мостик 10 сек  низкий мостик  или менее 10 сек. | незачет |
| 7. | Прыжки на скакалке | 1 | 30 раз подряд  менее 30 раз подряд | зачет  незачет |
| 8. | Пистолетик на правой и левой ноге | 1 | 10 раз на правок ноге, не подставляя правую и левую ноги  менее 10 раз или с подставлением свободной ноги | зачет  незачет |
| 9. | Шпагаты | 1 | правильное выполнение любого шпагата  согнутые колени  шпагат не до пола, колени согнуты | 5 баллов  4 балла  3 балла |
| 10. | Ласточка на правой и левой ноге | 1 | на счет 10, ноги прямые, сохранение равновесия  менее 10 счетов | зачет  незачет |
| 11. | Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги | 2 | с правильным положением корпуса и четким приземлением  менее 1 оборота | Зачет  незачет |
| 12. | Перекидной прыжок | 2 | приземление на 1 ногу  не на одну ногу | зачет  незачет |

**Оценочная таблица результатов ледовой подготовки обучающихся**

**в группах СОГ 2 года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№**  **пп** | **Элементы** | **Требования к выполнению** | **Оценка** |
| **За 1 полугодие** | | | |
| 1. | Перекидной прыжок | С любого захода с приземлением на 1 ногу | Зачет/незачет |
| 2. | Вращение на 2 ногах | Не менее 3-х оборотов с любого захода, выезд любой | Зачет/незачет |
| 3. | Тройки по кругу | Наружные | Зачет/незачет |
| 4. | Скольжение вперед в обе стороны | По кругу | Зачет/незачет |
| 5. | «Циркуль» | Исполнение с обеих ног | Зачет/незачет |
| 6. | Ласточка | Скольжение вперед по дуге. Положение рук произвольное | Зачет/незачет |
| 7.. | Пистолетик | Скольжение вперед по прямой, положение рук произвольное | Зачет/незачет |
| **В конце года** | | | |
| 1. | Перекидной прыжок | Заход с перебежки назад | Зачет/незачет |
| 2. | Прыжок в 1 оборот | Любой, с любого захода, приземление на 1 ногу | Зачет/незачет |
| 3 | Каскад или комбинация из 2 одинарных прыжков | Любые, с любого захода, приземление на 1 ногу | Зачет/незачет |
| 3. | Вращение на 1-й ноге | акцент на центровку, не менее 3 оборотов, с любого захода, выезд любой | Зачет/незачет |
| 4. | Вальсовый шаг | правильное положение рук и позиций,  реберность шагов и уверенность исполнения | Зачет/незачет |
| 5. | Скольжение вперед, назад, в обе стороны (перебежки) | По кругу | Зачет/незачет |
| 6 | Ласточка | Положение рук – в стороны, на любой ноге, ходом вперед | Зачет/незачет |
| 7. | Пистолетик | Положение рук – вытянуты вперед, с обеих ног, ходом вперед | Зачет/незачет |

**Учебно-тематический план.**

Спортивно-оздоровительные группы 1 год обучения.

На первом году обучения решаются следующие задачи:

- сформировать у детей желание кататься на коньках;

- обеспечить общую физическую подготовку (ОФП);

- сформировать первоначальное представление о технике катания на коньках и необходимые умения и навыки;

- выработать навыки, быстрого самообслуживания, необходимые для подготовки к занятию и после его окончания.

Первые 2-3 занятия проводятся вне льда для ознакомления ребенка с инвентарем и выработкой необходимых умений для первого выхода на лед.

Первые 8-10 занятий на льду – период ознакомления со льдом. Ребенок осваивается с новой непривычной для него средой: скользкий лед в условиях малой опоры. Очень скоро он уже уверенно передвигается по катку.

В этот же период формируется правильное представление о технике скольжения, элементарные умения. К концу года ребенок осваивает простое скольжение и простые ледовые упражнения, участвует в первых контрольных тестах по общефизической и технической подготовке.

Спортивно-оздоровительные группы 2 год обучения.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения, построения, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловищем ног. Сочетание движений руками, ногами и туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа.

Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены).

Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые) на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок, ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения топы.

Ходьба, бег, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук «на плечах, на голову, на поясе, за спину», сохраняя правильную осанку, ходьба высоко поднимая колени; ходьба с крестным шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами. С различным движением рук, ног, туловища.

Бег, прыжки. Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30-40 см. с мягким приземлением заливка обе ноги, прыжки в длину с местным высоту и длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги. Упражнения с короткой скакалкой.

Подвижные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения в равновесии стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

Упражнения для выработки навыков вращения, простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

Ритмика. Упражнения для выработки чувства ритма. Музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные движения.

Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках.

Совершенствование техники скольжения по 4-м направлениям. Шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений (дуги, тройки, вальсовый шаг). Изучение и овладение техникой прыжков. Прыжки выполняются в обе стороны.

Спирали простые с хода вперед внутрь – вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноги.

Циркули вперед и назад на правой и левой ноге.

**Примерный учебный план.**

|  |  |
| --- | --- |
| **№№**  **пп** | **Содержание занятий** |
| **1 год** | **2 год** |
| 1. | Гигиена тренировочных занятий.  Режим спортсмена | 1 | 1 |
| 2. | История фигурного катания на коньках | 1 | 1 |
| 3. | Оборудование. Инвентарь и одежда фигуристов | 1 | 1 |
| 4 | Права и обязанности спортсмена |  | 1 |
| ИТОГО: | | 3 | 4 |
| 1. | Общая и специальная физическая подготовка  Изучение и совершенствование техники фигурного катания. | 141 | 140 |
|  |  | - | + |
| 3. | Участие в показательных выступлениях | - | + |
| 4. | Переводные испытания | - | + |
| Всего: | | **144** | **144** |

Поступление детей из спортивно-оздоровительных групп 2 года обучения в группы начальной подготовки СДЮШОР возможно:

1. если ребенку на 01 сентября текущего года исполнилось 6 полных лет и возраст ребенка не превышает 7 лет 0 месяцев;
2. при условии положительного результата при тестировании по элементам фигурного катания, которые были освоены детьми за два года обучения в спортивно-оздоровительных группах (в протоколе тестирования комиссии по приему тестов должен стоять результат «Зачет»).

Тренеры групп готовят детей для поступления в НП-1 по специально- разработанным тестам:

1. Внешний вид-соответствие антропометрических данных виду спорта – фигурное катание на коньках.

Девочки- рост до 115 см., вес до 20 кг. Мальчики- рост до 120 см, вес – до 25 кг

1. Реберное уверенное скольжение по всей площадке (перебежки вперед-назад, вальсовый шаг, четырехшажный шаг, обманный шаг и др.
2. Прыжок в 1 оборот – любой или перекидной прыжок, (заход с перебежки назад, приземление на 1 ногу)
3. Каскад или комбинация из 2-х одинарных прыжков (любые, с любого захода, приземление на 1 ногу) – оценивается дальность и высота траектории прыжка
4. Вращение на 1 ноге (не менее 3 оборотов, акцент на центровку)
5. Комбинация спиралей ходом вперед (ласточка, пистолетик, флажок)

**Список литературы:**

1. Гришина М.В. Подготовка фигуристов: основы управления. М., ФиС. 1986
2. Жук С.А. Таблица коэффициентов сложности элементов одиночного фигурного катания (ТКСл) М., 1998
3. Количественные показатели динамика тренировочных нагрузок у фигуристов (Методические рекомендации), Малаховка, МОГИФК, 1987
4. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов (Методические рекомендации), Малаховка, МОГИФК Ю 1987
5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации. М., 1995
6. Скуратова Т.В. Теория и система оборудования в фигурном катании на коньках. Малаховка, МОГИФК 1989
7. Фигурное катание. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Школ высшего спортивного мастерства (нормативная часть) М., «Советский спорт», 1990
8. Физическая подготовка фигуристов (Методические рекомендации), М., 1985
9. Огилви Р. Азы фигурного катания. М., ФиС. 1974
10. Баканенкова Л.И., Русскова Л.В. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. М., Просвещение. 1982
11. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. М., Просвещение. 1987
12. Курбанов Н.Ш. Самоучитель по фигурному катанию на коньках. Ростов-на-Дону. Феникс. 2009
13. Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках. М.,Терра-спорт.2000.
14. Апарин В.А. Фигурное катание на коньках. Одиночное катание. Техника и методика обучения. СПб, 2007 (учебно-методическое пособие).
15. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по фигурному катанию на коньках (федеральное агентство по ФК и спорту). М, «Советский спорт», 2006.