

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»
ЛАИШЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

**Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 28.09.2023 г. № 1**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фигурное катание»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации: 2 года (288 часов)

**Автор-составитель:
Багавова Альфия Киямовна,
педагог дополнительного образования**

г. Лаишево, 2023 г.

Информационная карта
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фигурное катание»

1.	Учреждение	МБУ ДО «Центр внешкольной работы Лаишевского муниципального района РТ»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фигурное катание»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках.	
	4.1 ФИО, должность	Багавова Альфия Киямовна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	2 года
5.2	Возраст обучающихся	5-17 лет
5.3	Характеристика программы:	
	- тип программы	- дополнительная общеобразовательная программа
	- вид программы	- общеразвивающая
	- принцип проектирования программы	- разноуровневая
	- форма организации содержания и учебного процесса	- модульная
5.4	Цель программы	– сформировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям фигурным катанием на коньках и занятиям спортом.
5.5	Образовательные модули	<i>Базовый уровень</i> – «Новички» - 1 год <i>Продвинутый уровень</i> – «Спортсмены» - 1 год
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Индивидуальные, групповые. Виды занятий: теоретические и практические занятия
7.	Формы мониторинга и результативности	Промежуточная аттестация и аттестация по завершении освоения программы. Соревнование, турниры, выставки, конкурсы.
8.	Результативность реализации программы	<u>Обучающиеся получают возможность узнать:</u> -правила самостоятельных занятий на коньках; -правила проведения разминки на занятиях фигурным катанием в спортзале; -виды фигурного катания на коньках. <u>Обучающиеся получают возможность научиться:</u> -применять полученные знания, закрепленные двигательными умениями и навыками в фигурном катании на коньках; -выполнять шаги произвольного катания, дуги, повороты, спирали вперед и назад;

		-выполнять простые вращения на двух ногах и одной ноге; -выполнять простые подскоки.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	26 мая 2023 года.
10.	Рецензенты	Сарокина И.Н., Шахова Ю.В., Константинова И.О. – методисты МБУ ДО «Центр внешкольной работы»

Оглавление

1. Пояснительная записка	5
2. Учебные планы.....	8
3. Содержание учебных планов (по годам обучения).....	9
4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы.....	14
5. Список литературы.....	18

1. Пояснительная записка

Программа разработана согласно следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
9. Устав образовательной организации;
10. Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах реализуемых в МБУ ДО «Центр внешкольной работы» Лаишевского муниципального района Республики Татарстан.

Направленность программы - физкультурно – спортивная, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально – волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность программы очевидна, ведь катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Проходя на воздухе, систематические занятия катанием на коньках оказывают положительное влияние на организм ребёнка. Прежде всего, можно отметить благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятия фигурным катанием значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата, укрепляется свод стопы из-за постоянного чередования напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двух опорного скольжения, вырабатывается согласованность движений рук и ног, укрепляются мышцы спины, живота и формируется осанка. У учащихся совершенствуется функция равновесия, что позволяет им легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры. Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание, повышается сопротивляемость простудным заболеваниям, отмечается сокращение их продолжительности. Таким образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны преподавателя способствует развитию основных видов движений и оказывает всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся.

Отличительные особенности программы - данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению фигурному катанию на коньках. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка в зависимости от его физических возможностей, не теряя при этом результат обучения. В программе задействованы методики обучения основам фигурного катания, которые являются наиболее современными.

Цель программы – сформировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям фигурным катанием на коньках и занятиям спортом.

Задачи

Обучающие:

- обучить основным элементам начальной подготовки по фигурному катанию на коньках;
- обучить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений с оздоровительной направленностью и подвижным играм;
- ознакомить с экипировкой фигуриста и правилами ухода за коньками;
- ознакомить с гигиеной фигуриста;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Развивающие:

- развить у обучающихся такие качества, как ловкость, гибкость, координация движений, быстрота, прыгучесть;
- обогащать двигательный опыт различными физическими упражнениями;
- формировать правильную осанку;
- способствовать закаливанию организма и укреплению здоровья;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Воспитательные:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- стимулировать развитие моральных качеств, таких как трудолюбие, собранность, организованность, настойчивость, веру в себя, коллективизм, дисциплинированность.

Условия реализации программы

В группу первого года обучения принимаются все учащиеся, желающие заниматься фигурным катанием на коньках и имеющие письменное разрешение врача.

В группу второго года обучения принимаются все учащиеся сдавшие контрольные нормативы программы «Фигурное катание на коньках – начальная подготовка» (первый год обучения) и имеющие письменное разрешение врача. Дополнительный набор в группу второго года обучения по данной программе осуществляется по наблюдению на первых занятиях, как в спортзале, так и на катке.

Сроки реализации программы и формы и режим занятий.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1 год обучения – 144 часов в год (2 раза в неделю: 2 раза по 2 часа)

2 год обучения – 144 часов в год (2 раза в неделю: 2 раза по 2 часа)

Адресат программы – обучающиеся 5-17 лет.

Наполняемость групп:

- первый год обучения – 15 чел.
- второй год обучения - 12 чел.

Особенности организации образовательного процесса:

Весь период обучения подразделяется на ледовую и вне ледовую подготовку.

Занятия по вне ледовой подготовке проводятся в чистом и проветренном спортивном зале и на улице (спортплощадка, стадион) и включают:

- общую физическую подготовку (ОФП);
- специальную физическую подготовку (СФП);

- хореографическую подготовку.

На улице занятия проводятся при благоприятных погодных условиях в сентябре и в мае.

Материально – техническое оснащение для занятий в спортзале и на спортплощадке

- гимнастические маты, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, скакалки, мячи, обручи, гимнастические коврики, мячи для большого тенниса, секундомер, утяжелители, резиновые амортизаторы, магнитофон.

Занятия на катке включают техническую подготовку ТП и проводятся на качественно подготовленном ледовом покрытии, на стандартной ледовой площадке.

Поскольку занятия на катке зависят от погодных условий (каток открытый), то начинаться могут с ноября по декабрь, а заканчиваться с марта по апрель и, следовательно, при неблагоприятных погодных условиях замещаются занятиями в спортзале. Для занятий на катке учащиеся экипируются (надевают коньки, специальную защиту для коленей, локтей и головы) в специально оборудованной раздевалке.

Формы организации деятельности детей на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Планируемые результаты

Освоив программу первого года обучения обучающиеся должны

Знать:

-правила поведения на занятиях по фигурному катанию в спортзале, на катке и в раздевалке в целях предупреждения травматизма;

-правила экипировки и шнуровки ботинок;

-позиции фигуриста;

- правила гигиены и режима питания фигуриста.

Уметь:

-правильно падать на льду;

-принимать правильное положение тела при катании на коньках;

-овладеть специальными подводящими упражнениями в помещении без коньков и на коньках;

-овладеть азами фигурного катания (торможения, скольжение на одной, двух ногах вперед, назад, переход от скольжения вперед к скольжению назад, скольжение на ребрах, вращение на двух ногах, подскоки);

-выполнять простые связки из разученных элементов.

Освоив программу второго года обучения обучающиеся должны

Знать:

-правила самостоятельных занятий на коньках;

-правила проведения разминки на занятиях фигурным катанием в спортзале;

-виды фигурного катания на коньках.

Уметь:

-применять полученные знания, закрепленные двигательными умениями и навыками в фигурном катании на коньках;

-выполнять шаги произвольного катания, дуги, повороты, спирали вперед и назад;

-выполнять простые вращения на двух ногах и одной ноге;

-выполнять простые подскоки.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях, турнирах

2. Учебные планы

Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Инструктаж	2	2	-	
2	Общая физическая подготовка	30	6	24	Выполнение практических заданий.
3	Специальная физическая подготовка	18	4	14	Выполнение практических заданий.
4	Хореографическая подготовка	10	2	8	Выполнение практических заданий.
5	Техническая подготовка	76	14	62	Выполнение практических заданий.
6	Контрольные и итоговые занятия	8	-	8	Выполнение контрольных нормативов
	Итого часов	144	28	116	

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж	2	2	-	
2	Общая физическая подготовка	30	4	26	Выполнение практических заданий.
3	Специальная физическая подготовка	18	4	14	Выполнение практических заданий.
4	Хореографическая подготовка	10	2	8	Выполнение практических заданий.
5	Техническая подготовка	76	10	66	Выполнение практических заданий.
6	Контрольные и итоговые занятия	8	-	8	Выполнение контрольных нормативов
	Итого часов	144	22	122	

3. Содержание программы

Первый год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

- Знакомство с программой первого года обучения. Гигиенические основы занятий фигурным катанием на коньках. Инвентарь, уход за ним. Техника безопасности. Значение дисциплины не только на занятиях по фигурному катанию на коньках, но и в жизни; необходимость в правильно подобранных коньках, спортивной форме, обуви, инвентаре, необходимых на занятиях; соблюдение техники безопасности на занятиях и в раздевалке.

- Правила организации занятий и поведения в спортивном зале.

- Правила подбора и шнуровки коньков, ухода за коньками.

- Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Питьевой режим во время тренировки. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обливание, душ, баня, купание).

2. Общая физическая подготовка.

Теория

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и на стадионе при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений, правила и названия подвижных игр.

Практика

Выполнение общеразвивающих упражнений - ОРУ:

- строевые упражнения, ходьба, бег;
- упражнения для головы и шеи;
- упражнения для плечевого пояса и рук;
- упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах);

- упражнения для ног (колени, голеностоп);

- прыжки через скакалку на двух ногах;

- кувырки, перекаты;

- стойка на лопатках;

- «мост» (и.п. - лежа);

- полушпагаты, шпагаты;

- игры со скакалкой;

- игры с мячом;

- игра с элементами статических поз;

- эстафеты;

- на льду – «колдуны», «овцы и волки».

Обращается внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, осанку. Необходимо научить детей выполнять комплекс упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных элементов. Техника выполнения и названия упражнений.

Практика

Выполнение элементов:

- упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке;

- «ласточка»;

- «пистолетик»;

- упражнения для выработки навыков вращения;

- прыжки на месте в 0,5; 1 оборот вправо и влево толчком двумя ногами с приземлением на две и одну ногу - туры;

- прыжки с продвижением на двух ногах лицом вперед, спиной вперед, с поворотом в 0,5 оборота влево и вправо;

- прыжки с продвижением на одной ноге лицом вперед;

- посадка фигуриста;
- «перекидной» прыжок;
- имитация скольжения «елочкой»;
- «саночки» на месте;
- обучение падениям на месте и в движении;
- упражнения в коньках на полу.

4. Хореографическая подготовка.

Теория

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений

Практика

Выполнение упражнений:

- позиции ног 3,1,2,5;
- деми плие на 1,2 позициях у станка
- позиции рук на середине;
- арабеск;
- шаг «полька».

5. Техническая подготовка.

Теория

Техника безопасности при выполнении основных элементов фигурного катания на льду. Техника выполнения и названия упражнений.

Практика

Выполнение элементов:

- основная стойка у борта с опорой руками и без них;
- полуприседы и приседы на месте с опорой на борт и без опоры;
- ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры;
- ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах;
- обучение падениям на месте и в движении;
- скольжение «елочкой»;
- стартовые движения и скольжение со старта вперед;
- «фонарик» вперед и назад, с различным положением рук;
- «цапелька»;
- «саночки» вперед;
- «змейка» вперед;
- «веревочка» вперед;
- «самокат» вперед;
- смена направления скольжения;
- вращение на двух ногах;
- «циркуль» вперед;
- способы торможения;
- «ласточка» вперед;
- «пистолетик»;
- подскоки на двух ногах;
- комбинации из разученных элементов.

6. Контрольные испытания.

В спортзале проводятся в начале и в конце учебного года.

Теория

Техника безопасности при проведении контрольных испытаний в спортзале и на ледовой площадке. Техника выполнения и названия упражнений

Практика

Выполнение упражнений в спортзале:

- челночный бег 5х6;
- прыжок в длину с места;
- прыжки через скакалку (кол-во раз);
- подъем туловища из и.п. лежа (кол-во раз);
- сгибание и разгибание рук в и.п. упор лежа;

-прыжок на месте толчком двумя ногами в 1 оборот (360град.) с приземлением на одну ногу;

- и.п. сидя, касание лбом прямых ног;
- стойка на лопатках;
- «мост» из и.п. лежа;
- шпагат (на выбор);
- «цапелька» (10 сек. на каждой ноге);
- «ласточка» (5сек. на каждой ноге) ;
- приседания в «пистолетике» (кол-во раз на каждой ноге).

Выполнение элементов на льду проводится в конце ледового сезона

- скольжение «елочкой»;
- комбинация «фонарик» вперед – «саночки» вперед;
- «змейка» вперед;
- «цапелька» вперед;
- «ласточка» вперед;
- «веревочка» вперед;
- «циркуль» вперед;
- вращение на двух ногах.

Второй год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

- Знакомство с программой второго года обучения.
- Виды фигурного катания на коньках.
- Одежда фигуриста в различные периоды занятий, в различных условиях, для различных видов фигурного катания. Эстетическая сторона одежды фигуристов. Особенности тренировочной одежды и одежды для выступлений.

2.Общая физическая подготовка.

Теория

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и на стадионе при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений, правила и названия подвижных игр.

Практика

Выполнение общеразвивающих упражнений - ОРУ:

- строевые упражнения, ходьба, бег;
- упражнения для головы и шеи;
- упражнения для плечевого пояса и рук;
- упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах);
- упражнения для ног (колени, голеностоп);
- прыжки через скакалку на двух, одной ноге;
- переворот боком – «колесо»;
- стойка на лопатках;
- «мост» из и.п. стоя;
- полу шпагаты, шпагаты;
- игры со скакалкой;
- игры с мячом;
- игра с элементами статических поз;
- эстафеты;
- на льду – «колдуны», «овцы и волки».

Обращается внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, осанку. Необходимо научить детей выполнять комплекс упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных элементов. Техника выполнения и названия упражнений.

Практика

Выполнение элементов:

- упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке;
- «ласточка»;
- «колечко»;
- приседания в «пистолетике»;
- упражнения для выработки навыков вращения на спиноре;
- прыжки на месте в 1 оборот влево толчком двумя ногами с приземлением на одну ногу - туры;
- прыжки с продвижением на двух ногах лицом вперед, спиной вперед, с поворотом в 0,5; 1 оборот влево и вправо;
- прыжки с продвижением на одной ноге лицом и спиной вперед;
- «перекидной» прыжок;
- ритбергер в 1 об.;
- каскад «перекидной» - ритбергер.

4. Хореографическая подготовка.

Теория

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений

Практика

Выполнение упражнений:

- позиции ног 3,1,2,5;
- деми плие на 1,2 позициях у станка и на середине;
- позиции рук на середине;
- арабеск;
- элементы из русских народных танцев.

4. Техническая подготовка.

Теория

Техника безопасности при выполнении основных элементов фигурного катания на льду. Техника выполнения и названия упражнений.

Практика

Выполнение элементов

- скольжение «елочкой»;
- скольжение по дугам вперед;
- «фонарик» вперед и назад, с различным положением рук;
- «цапелька» вперед;
- «саночки» вперед и назад;
- «змейка» вперед и назад;
- «веревочка» вперед;
- скрестный шаг вперед;
- «самокат» вперед;
- «листки» вперед;
- смена фронта скольжения;
- вращение на двух ногах, с захода, на одной ноге «винт»;
- «циркуль» вперед и назад;
- способы торможения;
- «ласточка» вперед;
- «пистолетик» вперед;
- подскоки на двух ногах;
- «козлик»;
- скольжение в выпаде вперед;
- комбинации из разученных элементов.

5. Хореографическая подготовка.

Теория

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений

Практика

Выполнение упражнений:

- позиции ног 3,1,2,5;
- деми плие на 1,2 позициях у станка и на середине;
- позиции рук на середине;
- арабеск;
- элементы из русских народных танцев.

6. Контрольные испытания.

В спортзале проводятся в начале и в конце учебного года.

Теория

Техника безопасности при проведении контрольных испытаний в спортзале и на ледовой площадке. Техника выполнения и названия упражнений

Практика

Выполнение упражнений в спортзале:

- челночный бег 5х6;
- прыжок в длину с места;
- прыжки через скакалку (кол-во раз);
- подъем туловища из и.п. лежа(кол-во раз);
- сгибание и разгибание рук в и.п. упор лежа;
- прыжок на месте толчком двумя ногами в 1 оборот(360град.) с приземлением на одну ногу;
- «перекидной» прыжок;
- и.п. сидя, касание лбом прямых ног;
- стойка на лопатках;
- «мост» из и.п. стоя;
- шпагат (два на выбор
- «ласточка» (5 сек. на каждой ноге);
- приседания в «пистолетике» (кол-во раз на каждой ноге).

Выполнение элементов на льду проводится в конце ледового сезона

- смена фронта скольжения;
- «фонарик» назад;
- «змейка» назад;
- скрестный шаг вперед;
- «ласточка» вперед на правой и левой ногах;
- «пистолетик» вперед;
- «циркуль» назад;
- вращение «винт».

4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- гимнастические маты, гимнастические стенки, гимнастически скамейки, скакалки, мячи, обручи, гимнастические коврики, мячи для большого тенниса, секундомер, утяжелители, резиновые амортизаторы, магнитофон.

Занятия на катке включают техническую подготовку и проводятся на качественно подготовленном ледовом покрытии, на стандартной ледовой площадке для хоккея с шайбой.

Поскольку занятия на катке зависят от погодных условий (каток открытый), то начинаться могут с ноября по декабрь, а заканчиваться с марта по апрель и, следовательно, при неблагоприятных погодных условиях замещаются занятиями в спортзале. Для занятий на катке учащиеся экипируются (надевают коньки, специальную защиту для коленей, локтей и головы) в специально оборудованной раздевалке.

Оценочные и методические материалы.

№	Раздел	Формы подведения итогов	Методические материалы
1.	Вводное занятие	Опрос	Литература по теме. Интернет – источники. Памятка для родителей - рекомендации по наличию спортивной формы для спортзала, катка и правильному подбору ботинок с коньками.
2.	Общая физическая подготовка	Контрольные нормативы по ОФП, проводятся в октябре и в мае	Литература по теме. Интернет – источники.
3.	Специальная физическая подготовка	Контрольные задания по СФП, проводятся в октябре и в мае	Литература по теме. Интернет – источники.
4.	Хореографическая подготовка	Педагогическое наблюдение	Литература по теме. CD,DVD – диски.
5.	Техническая подготовка	Контрольные задания по ТП, проводятся в феврале	Литература по теме. Интернет – источники. CD,DVD– диски.
6.	Контрольные и итоговые занятия	Опрос, контрольное тестирование	Литература по теме. Интернет – источники. Протоколы для проведения контрольных испытаний. CD – диски.

Памятка для родителей:

Спортивная форма для спортзала:

- футболка;
- спортивные брюки, шорты трикотажные для мальчиков;
- лосины, шорты трикотажные для девочек;
- кроссовки спортивные.

Спортивная форма для катка:

- коньки;
- куртка весна-осень;
- свитер по погоде;
- штаны зимние толстые на первые занятия, далее рейтузы или термо брюки для холодных катков;
- шапка с завязками, короткий шарф или манишка или шапка - шлем;
- перчатки, варежки 2 пары;
- защита для коленей, локтей по желанию;
- шлем по желанию.

Подбор коньков:

- для фигурного катания, для начального уровня, профессиональные или любительские, можно б/у в хорошем состоянии. Risport (Италия), Graf (Швейцария), Wifa (Австрия), Jackson (Канада), Edea (Италия), Riedell (США), Gam (Канада). Примерка на шерстяной или термо-носок, между пяткой и ботинком должен входить палец
- чехлы на лезвия пластмассовые, длиннее лезвия не более 2 см.;
- чехлы на лезвия из ткани, предохраняют от ржавчины;
- тряпочка х/б;
- сумка для коньков прочная.

Дидактические материалы

CD – диски с классической, инструментальной, народной музыкой.

DVD – диски с выступлениями прославленных фигуристов.

Протокол сдачи контрольных нормативов по ОФП

Группа № __

Первый год обучения

№	ФИ	челночный бег 5х6	Прыжок в длину с места	Подъем туловища из и.п. лежа	Сгибание и разгибание рук в и.п. упор лежа	И.п. сидя, касание лбом коленей	Прыжки через скакалку, кол – во пар. за 30 сек.	Мост из и.п. лежа	Шпагат
1.									
2.									

Протокол сдачи контрольных заданий по СФП

Группа № __

Первый год обучения

№	ФИ	Прыжки через скакалку	Прыжок на месте в 1 оборот	«Цапелька» на правой, левой ноге	«Ласточка» на правой, левой ноге	Приседания в «пистолетике» на правой, левой ноге
1.						
2.						

Протокол сдачи контрольных нормативов по ТП

Группа № __

Первый год обучения

№	ФИ	Скольжение «елочкой»	Комбинация «фонарик»-«саночки»	«Змейка» вперед	«Цапелька» вперед	«Веревочка» вперед	«Ласточка» вперед	«Циркуль» вперед	Вращение на двух ногах
1.									
2.									

Протокол сдачи контрольных нормативов по ОФП

Группа № 2

Второй год обучения

№	ФИ	челночный бег 5х6	Прыжок в длину с места	Подъем туловища из и.п. лежа	Сгибание и разгибание рук в и.п. упор лежа	И.п. стоя на скамейке Положение ладоней ниже уровня скам.	Прыжки через скакалку ,кол – во	Мост из и.п. стоя	Шпагат, два на выбор
1.									
2.									

Протокол сдачи контрольных заданий по СФП

Группа № 2

Второй год обучения

№	ФИ	Прыжки через скакалку	Прыжок в 1 оборот	«Перекидной» прыжок	«Ласточка» на правой, левой ноге	Приседания в «пистолетике» на правой, левой ноге
1.						
2.						

Протокол сдачи контрольных нормативов по ТП

Группа № 2

Второй год обучения

№	ФИ	Скрестный шаг вперед	«Фонарик» назад	«Змейка» назад	Смена фронта скольжения	«Ласточка» вперед на правой и левой ногах	«Пистолетик» вперед	«Циркуль» назад	Вращение «винт»
1.									
2.									

5. Список литературы

Литература для педагога:

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

Литература для учащихся:

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

Интернет – источники:

tulup.ru

ru.sport – wiki.org

katki-spb.ru

Памятка для родителей:

Спортивная форма для спортзала:

- футболка;
- спортивные брюки, шорты трикотажные для мальчиков;
- лосины, шорты трикотажные для девочек;
- кроссовки спортивные.

Спортивная форма для катка:

- коньки;
- куртка весна-осень;
- свитер по погоде;
- штаны зимние толстые на первые занятия, далее рейтузы или термо брюки для холодных катков;
- шапка с завязками, короткий шарф или манишка или шапка - шлем;
- перчатки, варежки 2 пары;
- защита для коленей, локтей по желанию;
- шлем по желанию.

Подбор коньков:

- для фигурного катания, для начального уровня, профессиональные или любительские, можно б/у в хорошем состоянии. Risport (Италия), Graf (Швейцария), Wifa (Австрия), Jackson (Канада), Edea (Италия), Riedell (США), Gam (Канада). Примерка на шерстяной или термо-носок, между пяткой и ботинком должен входить палец
- чехлы на лезвия пластмассовые, длиннее лезвия не более 2 см.;
- чехлы на лезвия из ткани, предохраняют от ржавчины;
- тряпочка х/б;
- сумка для коньков прочная.

Дидактические материалы

CD – диски с классической, инструментальной, народной музыкой.

DVD – диски с выступлениями прославленных фигуристов.