

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Левушка» общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников
МДОУ «Детский сад «Левушка»
624691 Свердловская область, Алапаевский район,
пгт. Верхняя Синячиха, улица Октябрьская, дом 27
т.8(34346) 47-3-81, электронный адрес: dslevuhka@mail.ru

Рассмотрено на заседании
педагогического совета МДОУ «Детский
сад «Левушка»

протокол № 1 от 05.07.2020 г



УТВЕРЖДАЮ:
приказ № 74 от 06.07.2020 г
заведующая МДОУ «Детский сад
«Левушка»
Болдышевская Ю.В.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

Юный фигурист
(обучение элементам фигурного катания на
фигурных и роликовых коньках)

Возраст воспитанников: 5 -7 лет
Срок реализации: 2 года

Авторы-составители:
Туча Мария Владимировна,
Инструктор по физической культуре;
Подкорытова Елена Валентиновна,
Зам. зав. По ВМР

пгт. Верхняя Синячиха, 2020г

№	Содержание	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Введение	3
1.2.	Цель задачи и принципы реализации Программы	4
2	Учебный план	6
2.1	Первый год обучения	6
2.2	Второй год обучения	7
3	Содержание программы	8
3.1	Первый год обучения	8
3.2	Второй год обучения	11
4	Планируемые результаты	11
4.1	Планируемые результаты от реализации программы	14
4.2	Оценочные материалы	16
5	Методическое обеспечение	19
6	Материально – техническое обеспечение	22
7	Список литературы	23
8	Приложения	24

1. Пояснительная записка

1.1 Введение

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа «Юный фигурист» направленная на изучение базовых элементов фигурного катания на роликовых и ледовых коньках. Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Фигурное катание» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 г. Москва);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.3049-13
- Изменения в СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.08.2015 № 41)

Актуальность

Детям необходим спорт. Эта аксиома как никогда актуальна в наше время. Малоподвижный образ жизни - следствие увлечения компьютерными играми и Интернетом, доступными в наши дни даже малышам; неполноценное питание,

ведущее к ожирению, аллергиям и гиповитаминозам, неудобная школьная мебель, грозящая проблемами с позвоночником и зрением, отвратительная экологическая обстановка в абсолютном большинстве городов – все это серьезно подрывает здоровье наших детей. Чем раньше мы привьем ребенку любовь к здоровому образу жизни, тем эффективнее его организм будет бороться с болезнями в будущем.

Фигурное катание - один из самых красивых видов спорта. Занятия фигурным катанием развивают у ребенка чувство ритма и музыкальность, грацию, пластичность, способствует формированию красивой, гармоничной фигуры. Но, прежде всего, весь комплекс упражнений по фигурному катанию направлен на укрепление здоровья. Именно этот вид спорта врачи обычно рекомендуют детям с ослабленным иммунитетом. Это лекарство от простуды, кашля, гриппа, универсальное средство для профилактики заболеваний позвоночника в раннем возрасте, благотворное воздействие на работу легких, суставов.

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 асфальте или льду, выполнять различные фигуры. Таким образом, катание на роликовых или ледовых 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 роликовых и ледовых коньках. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка в зависимости от его физических возможностей и времени года, не теряя при этом результат обучения. В программе задействованы методики обучения основам фигурного катания.

1.2. Цель задачи и принципы реализации Программы

Цель программы – сформировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям фигурным катанием на роликовых и ледовых коньках, и здоровому образу жизни.

Задачи

Обучающие:

- обучить основным элементам начальной подготовки по фигурному катанию на роликовых и ледовых коньках;
- обучить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений с оздоровительной направленностью и подвижным играм;
- ознакомить с экипировкой фигуриста и правилами ухода за роликовыми и ледовыми 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.

Принципы и подходы Программы

Данная программа реализует на практике принципы:

Принцип систематичности – заключается в непрерывности и планомерности использования средств корригирующей гимнастики в течение курса занятий. Этот принцип обеспечивается регулярностью проведения занятий, стимулируются компенсаторные реакции.

Принцип от простого к сложному – заключается в постоянном усложнении требований, предъявляемых к детскому организму в процессе проведения занятий.

Принцип постоянного повышения требований необходим для обеспечения адаптации организма ребенка к физическим нагрузкам. С этой целью в содержание программы включаются постепенно более сложные виды упражнений и увеличивается объем и интенсивность физической нагрузки.

Принцип индивидуального подхода. Необходимо учитывать степень развития ребенка, степень отставания или опережения функциональных возрастных показателей.

Принцип доступности. Все средства должны быть доступны. Как по своей структуре, так и по уровню физической нагрузки. Это определяется соответствием физических упражнений, уровнем психомоторного развития, состояния здоровья, физической подготовленности и соответствию двигательного аппарата ребенка.

Принцип учета возрастного развития движения. Необходимо строить физическое воздействие так, чтобы оно соответствовало основным линиям развития в данный возрастной период, опираясь на свойственные данному возрасту особенности и достижения.

Принцип чередования мышечных нагрузок. Необходим для предупреждения утомления у детей. Этот принцип представляет такое сочетание средств физического развития, чтобы работа мышц чередовалась с отдыхом.

Принцип сознательности и активности. Для получения эффективности занятий, необходимо сознательное и активное участие ребенка.

Практическая новизна данной Программы заключается в интеграции видов фигурного катания на коньках, обеспечивающей непрерывность тренировочного процесса в условиях дошкольного учреждения, что позволяет заложить прочный фундамент азов техники катания на коньках и возможность широкому контингенту занимающихся овладеть основными начальными элементами, и на этой основе выявить наиболее одаренных и перспективных детей для дальнейших занятий в специализированных отделениях и школах фигурного катания.

Основными принципами в освоении Программы являются: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори».

Формы и режим занятий.

Данная Программа предназначена для занятий с детьми старшей и подготовительной к школе группы, имеющим 1 и 2 группы здоровья. **Максимальный** размер группы – 10 человек. Занятия в объединении проходят в игровой форме **1 раз в неделю** во вторую половину дня длительностью до 40 минут.

Продолжительность образовательного процесса – 2 учебных года (72 часа):
1 год, ознакомительный уровень – 36 часов, 2 год, базовый – 36 часов

2. Учебный (тематический) план

2.1. Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Инструктаж	1	1	-	Беседа.
2.	Общая физическая подготовка	7	1	6	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
3.	Специальная физическая подготовка	9	2	7	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
4.	Хореографическая подготовка	5	1	4	Педагогическое наблюдение, выполнение

					практических заданий педагога.
5.	Техническая подготовка	12	3	9	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
6.	Контрольные и итоговые занятия	2	-	2	Опрос, выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных заданий по СФП и ТП.
	Итого часов:	36	8	28	

2.2. Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж	1	1	-	Беседа.
2.	Общая физическая подготовка	5	1	4	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
3.	Специальная физическая подготовка	9	2	7	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
4.	Хореографическая подготовка	5	1	4	Педагогическое наблюдение, выполнение

					практических заданий педагога.
5.	Техническая подготовка	14	3	11	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
6.	Контрольные и итоговые занятия	2	-	2	Опрос, выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных заданий по СФП и ТП.
	Итого часов:	36	8	28	

3. Содержание учебного (тематического) плана.

3.1. 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, обтирание, 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.

3.2. 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;
- «листики» 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. Планируемые результаты

4.1. Планируемые результаты от реализации программы

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

1.Регулятивные

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

2. Познавательные

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую, предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

3. Коммуникативные

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игр);

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Предметные

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 лёду;

-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, закреплённые 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.

4.2. Оценочный материал

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.
--	--	--	--

Тестовые методики для определения уровня физической и технической подготовленности

Оценка общей физической подготовленности

Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений обучающегося. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

Бег 15 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты обучающегося. Задание проводится в зале, дистанция 15 метров, старт по звуковому сигналу. Оценивается качество выполнения без учета времени.

Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств обучающегося, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации обучающихся. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет 2 поочередных прыжка с поворотом на 180°. Затем выполняет перекачивания вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра), оббегает «змейкой» 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 1,5 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается качество выполнения без учета времени.

Челночный бег 4х10 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств обучающегося. Тест проводится в зале между двумя конусами. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 10-метровый отрезок, он должен коснуться рукой конуса. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить качество бега коротким ударным шагом (стартовая скорость, частота шага). Упражнение проводится на льду, обучающийся стоит у первой синей линии, по звуковому сигналу старается как можно быстрее преодолеть расстояние до второй синей линии. Оценивается качество выполнения без учета времени.

Челночный бег 3х9 метров. Тест призван определить качество бега коротким ударным шагом, техники торможения. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть три 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются любым удобным способом

(«полуплугом», «плугом», двумя ногами с поворотом туловища правым, левым боком). Оценивается качество выполнения без учета времени.

Бег 150 м вперед лицом. Тест призван определить качество бега широким скользящим шагом, в том числе скольжение по дуге. Проводится на льду хоккейной площадки. По сигналу спортсмен стартует от красной линии и бежит широким скользящим шагом по максимально широкому кругу вдоль разметки (пилонами, конусами, цветными фишками). Оценивается качество выполнения без учета времени.

Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Игра проводится на площадке 15х18 метров (ограничивается специальными выносными бортиками) между двумя командами по 5 человек. Игроки команды А встают внутрь площадки, игроки команды В садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 30 с раздается свисток, и на площадку вбегает следующий игрок команды В. Игроки команды А стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки. Игроки команды В получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок команды А, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 30 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды В побывали на площадке, команды меняются местами. Подсчитывается количество заработных очков.

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для обучающихся.

тест	Уровни подготовленности		
	низкий	средний	высокий
Бег 20 метров вперед лицом (с)	6,0 – 6,8	5,1 – 5,9	5 и менее
Бег 15 м вперед спиной, без учета времени			
Прыжок в длину	100 и менее	111 - 129	130 и более
Тест на ловкость, без учета времени			
Челночный бег 4х10 метров			
Бег 20 метров вперед лицом, без учета времени			
Челночный бег 3х9 метров, без учета времени			

Бег 150 м вперед лицом., без учета времени			
Салки на льду (количество очков)	5 и менее	6 - 8	9 - 11

5. Методическое обеспечение

Общие методические указания при обучении технике передвижения на коньках:

1. Следует обращать внимание при обучении посадке – полуприсев, наклон вперед, расслабленная верхняя часть туловища, взгляд вверх.
1. Основные задачи старта: мощь, волевое усилие и смелый наклон вперед.
2. Толчок начинается с таза, продолжается полным выпрямлением колена и голеностопа, оканчиваясь толчком пальцев.
3. Свободную ногу проносить вперед возможно ближе ко льду и коньку скользящей ноги.
4. При остановке наклон в обратном направлении, ноги рядом и вес на обоих коньках.
5. При движении спиной вперед – положение приседа, верхняя часть туловища расслаблена.
6. При движении по дуге толчки необходимо выполнять обеими ногами и двигаться по дуге в обоих направлениях.
7. В процессе обучения следует обязательно учитывать особенности освоения каждым ребенком навыков передвижения на коньках; создавать такие условия на занятиях, чтобы обучение одного было тесно связано с обучением всех.
8. Обучая технике бега на коньках, нужно стремиться к тому, чтобы перемещение по площадке не требовало больших усилий; такие занятия нужно проводить на 1/3 или половине площадки.
9. На этапе первоначального обучения следует соблюдать определённую последовательность методических приемов: рассказ, показ, анализ выполнения технического приема, практическое апробирование 3-4 раза, исправление ошибок, закрепление разучиваемого приема.
10. Тренер-преподаватель должен постоянно держать в поле зрения готовность возможность обучающихся перейти к более сложным упражнениям или совершенствованию техники; степень трудности выполняемых заданий следует постоянно наращивать, а когда тренер-преподаватель замечает, что обучающиеся вполне овладели необходимыми навыками, он может ввести в тренировку новый элемент.

Особенности формирования навыков передвижения на коньках у детей 5-6 летнего возраста

Передвижение на коньках — сложный циклический вид движения, состоящий из различных, структурных элементов: положения туловища, отталкивания,

правильной постановки конька при скольжении, сохранения равновесия. Сложность движения на коньках обуславливается взаимосвязью и общим ритмом двигательного акта при скольжении по льду на ограниченной площади опоры. Цикличность заключается в чередовании отталкивания ото льда то одним, то другим коньком, кратковременном скольжении на обоих коньках и последующем свободном скольжении на одном из них.

Процесс обучения необходимо осуществлять с учетом особенностей овладения детьми навыками катания на коньках. В начале обучения у детей наблюдается неустойчивая посадка. Они начинают бег на коньках в высокой посадке. В середине дистанции туловище несколько наклоняется, затем к концу пути снова выпрямляется. Это связано с тем, что у детей нет устойчивого равновесия на льду, поэтому они принимают удобную для них позу. Движения на коньках выполняются при большом мышечном и нервном напряжении, отчего утомляются мышцы и появляется стремление поднять выше туловище. Это следует считать нормальным явлением в начале обучения. По этой причине дети не могут в первые месяцы пройти 10—15 м с помощью одних толчков. Они обязательно переходят (2—3 раза) на двойную опору (скольжение на сомкнутых коньках), при этом выпрямляют ноги, опускают голову.

При передвижении на коньках у ребят изменяется угол наклона туловища в зависимости от выполнения той или иной фазы. Они наклоняют туловище во время отталкивания, во время скольжения приподнимают туловище и одновременно выпрямляют опорную ногу. К концу обучения у детей значительно улучшается посадка. Угол наклона туловища становится одинаковым при отталкивании, скольжении и подтягивании толчковой ноги. Обычно дети наклоняют туловище сильнее, когда подтягивается свободная нога с опорой кончиком конька о лед, и меньше — при подтягивании свободной ноги, находящейся высоко надо льдом. Состояние посадки зависит также от устойчивости тела на коньках. Обычно девочки, имея лучшую устойчивость на коньках при одноопорном скольжении, катаются в более высокой посадке. Мальчики в фазе скольжения катаются с опорой и на другую ногу, поэтому имеют более низкую посадку.

На разных этапах обучения дети по-разному сгибают ноги во время катания, что также зависит от наклона туловища, от начала или окончания отталкивания. Во время завершения отталкивания ребенок в начале обучения выпрямляет опорную ногу, тогда как в начале отталкивания сгибает. В конце обучения в момент отталкивания опорная нога остается согнутой.

Передвижение на коньках значительно повышает устойчивость вестибулярного аппарата, который имеет большое значение в поддержании равновесия. От его тренированности зависит уменьшение возбудимости в органах равновесия, а также правильное распределение мышечного напряжения. В результате обучения катанию на коньках функция равновесия успешно совершенствуется, что позволяет детям легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры, подолгу удерживать равновесие на одной ноге.

В начале формирования навыка катания на коньках дети перемещают руки в стороны, хотя эти движения не оказывают влияния на качество катания. Лишь с приобретением устойчивости на коньках хаотичные движения рук становятся

согласованными с движениями ног. Это наблюдается главным образом в процессе отталкивания — движения рук и ног перекрестны. Когда дети переходят на одноопорное скольжение, они разводят руки в стороны. Под влиянием обучения у ребят появляется некоторая синхронность в движениях рук и ног на протяжении всей дистанции.

Дети дошкольного возраста при отталкивании выносят одну руку — согнутую — вперед, другую — прямую — в сторону - назад. Во время скольжения руки разводят в стороны - вниз, в переходной фазе руки опускают вниз. В этот момент обычно дети начинают группироваться перед началом отталкивания, т.е. в момент выведения туловища из равновесия. В начале обучения при отталкивании дети сильно наклоняют конек на внутреннее ребро. Толчок обычно очень короткий, максимальных усилий при этом не наблюдается. Более затяжной и длительный толчок дети делают правой ногой, в то время как на левой ноге они лучше удерживают равновесие. С появлением хорошей устойчивости на коньках дети меньше наклоняют коньки вовнутрь. Они делают сильный разворот конька в сторону толчковой ноги. При таком положении коньков легко удерживается равновесие, лучше осваивается направление толчка в сторону - назад.

Начальный процесс обучения у детей 5-6 лет характеризуется несовершенством посадки, преобладанием двухопорного периода в катании на коньках. К концу обучения у детей соотношение между двухопорным и одноопорным периодом изменяется: у мальчиков продолжает преобладать двухопорный период, у девочек наблюдается пропорциональное соотношение обоих периодов. При катании на коньках у детей почти на всех занятиях наблюдается мелкошажие. Длина шага за время освоения Программы увеличивается незначительно.

Таким образом, движения на коньках в процессе обучения качественно перестраиваются: происходят большие изменения в посадке, появляется хорошая устойчивость на коньках. Все это приводит к тому, что дети могут легко пробегать дистанцию 10 м, при этом отмечается хорошая согласованность в движениях рук и ног, перенос тяжести тела на опорную ногу, на всем пути пробега делают энергичные толчки коньками, направляя их во время движения в сторону - назад. При выполнении различных поворотов на коньках, катании в разных направлениях, особенно в играх, у детей совершенствуются пространственные представления, они постепенно учатся экономно действовать на большой площади катка, соблюдая определенное расстояние от катающегося впереди товарища.

По мере усвоения движений представления о технике становятся более четкими. Дети понимают, как принять исходное положение, как изменить направление движения, увеличить скорость и т.д. Оценивая движения своих товарищей, ребенок обращает внимание на положение туловища, на состояние равновесия, на наклон коньков, на силу толчка, постепенно понимает, что на качество движения влияет правильное соблюдение техники катания на коньках.

Дети любят, когда на занятие выносятся различный инвентарь: кубики, сигнальные конусы и др.

Тренер-преподаватель является для обучающихся дошкольного возраста образцом для подражания. В процессе совместной деятельности дети сознательно

копируют его движения. Нередко передвижение на коньках вызывает у ребят страх, неуверенность в себе. Необходимо с первых шагов ребенка на коньках помогать ему сознательно преодолевать чувство страха, проявлять волевое усилие при выполнении заданий. Правильная организация при постепенном включении разнообразных подготовительных, подводящих упражнений, систематическая тренировка умения удерживать равновесие, а также своевременная помощь педагога, поощрение первых удачных попыток в передвижении на коньках избавляют детей от чувства страха.

На занятиях дети приучаются к дисциплинированности, что, в свою очередь, способствует лучшему восприятию программных заданий, упражнений, игр, повышению качества движений на коньках. Таким образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны взрослого может оказать всестороннее влияние на развитие ребенка.

Благодаря влиянию холодного воздуха, действующего на ограниченную поверхность кожного покрова, катание на коньках способствует улучшению терморегуляторных процессов в организме и, следовательно, закаливанию детей. Повышается сопротивляемость к простудным заболеваниям, что приводит к снижению заболеваний. Систематические занятия на коньках оказывают положительное влияние на организм детей.

6. Материально-техническое обеспечение

Компьютерный класс	Кол-во	Спортивный зал	Кол-во	Корт	Кол-во
Компьютер	1	Маты	10	Корт с искусственным покрытием Коньки детские	1
Мультимедийное устройство	2	Скамейки	3		10
		Диск-балансир	7		
Картотека презентаций	1	Кегли	10		
		Обруч	10		
		Скакалка	10		
		Палка гимнастическая	10		
		Конус сигнальный	4		
		Мешок с грузом	10		

		Секундомер	1		
--	--	------------	---	--	--

7. 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 Всеволожского района, 2003.

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

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

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

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

Литература для родителей 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.

8. Приложение

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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575881

Владелец Болдышевская Юлия Владимировна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022