

Отдел культуры развития спорта и туризма Лысковского
муниципального округа Нижегородской области

Муниципальное автономное учреждение

«МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
"ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС "ОЛИМП»

Рассмотрено на педагогическом совете
МАУ ДО СШ «ФОК «Олимп»
Протокол № 1 от «28» августа 2025г.

Утверждено
приказом № 368-ОД
от 28.08.2025



**Дополнительная общеобразовательная программа
(общеразвивающая)**

«Юный фигурист»

Возраст обучающихся 5-6 лет

Срок реализации программы 1 год.

Разработчики:

тренер-преподаватель Николаева Л.В.

г. Лысково 2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Содержание курса.....	5
4. Календарный учебный график.....	7
5. Формы аттестации.....	8
6. Оценочные материалы.....	9
7. Условия реализации программы.....	9
8. Список литературы.....	10

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание относится к сложно-координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку. По форме это — движение по льду по кривым линиям на коньке той или другой ноги, реже на обоих коньках, сопряженное с переменами направления и фронта, с вращениями, с прыжками, преимущественно вращательными, и связанное с известной красотой постановок тела и пластичностью движений его. По содержанию это — одно из наиболее разносторонних и увлекательных упражнений человеческого тела и одно из полноценнейших средств физической культуры.

Направленность программы: физкультурно-спортивная, фигурное катание, ориентировано на физическое развитие и укрепление организма.

Отличительные особенности программы: Данная программа позволяет варьировать нагрузку ребенка в зависимости от его физических возможностей, не теряя при этом результат обучения. В программе задействованы усовершенствованные методики обучения данному виду спорта.

Адресат программы: обучающиеся 4-8 лет. Также дети зачисляются в группу при наличии заявления от родителей и медицинском справке.

Цель: сохранять здоровье в процессе роста и развития детского организма; формировать здоровый дух, осознание ребенком возможности воспитания здорового тела.

Задачи:

- 1. Оздоровительные:* - укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний, формирование правильной осанки и др.
- 2. Развивающие:* - развитие основных видов движений (ходьбу, бег, прыжки, и др.), а также двигательных качеств (силу, быстроту, выносливость, ловкость).

3. *Воспитательные:* - формирование устойчивого интереса к активному образу жизни, устойчивость к неблагоприятным факторам, вера в себя, уважение к людям и самоуважение.

Срок реализации программы 1 год.

Формы обучения:

- По количеству детей: коллективная, групповая и индивидуальная.
- По коммуникативным взаимодействиям между учениками и педагогом: участие в показательных выступлениях и соревнованиях, также лекция (теоретическое занятие).
- По дидактической цели: вводное занятие, углубление знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний и комбинированные формы занятий.

Режим занятий: Программа рассчитана на 120 часов в год. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу.

Ожидаемые результаты:

Воспитанник будет знать:

- Правила поведения на льду и при выходе со льда
- Технику безопасности
- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке
- Классификацию разрядов

Воспитанник будет уметь:

- овладеют знаниями о правильном скольжении и техники выполнения элементов
- выполнять контрольные нормативы

У обучающегося будут развиты:

- физические качества
- высокий уровень технической подготовки

Учебный план

№п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации\контроля
		всего	теория	практика	
1.	ОФП	36	12	24	ПА,ИА
2.	СФП	27	9	18	ПА,ИА
3.	Хореография	27	9	18	ПА,ИА
4.	Техника	30	10	20	ПА,ИА(тесты по скольжению)
		120	40	80	

2. Содержание курса

Раздел 1: Основная физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП, функции ОФП

Практика:

1. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.
2. Общеразвивающие упражнения на разные части тела.
3. Акробатические упражнения (колесо, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, шпагат).
4. Упражнения легкой атлетики (бег с ускорением до 30м, бег с высокого старта, челночный бег 3*10м, бег по пересеченной местности до 1км)
5. Подвижные игры («Вышибалы», «Удочка», различные эстафеты)

Раздел 2: Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие СФП, значение СФП

Практика:

1. Специальные беговые упражнения
2. «Туры» в пол оборота
3. перепрыжки на льду с ноги на ногу

Раздел 3: Хореография

Теория: Понятие о хореографии, понятие о базовых позициях рук и ног, понятие о музыкальной грамоте

Практика:

1. Деми плие (полуприседы)
2. Гран плие (приседы)
3. Батман тандю (выставления на носок)
4. Рон де жамб (круговые движения по полу)
5. Гран батман жете (махи на 90^0 и выше) из 1 позиции

Раздел 4: Техническая подготовка

Теория: Понятие о технической подготовке, рассказ о базовых элементах на льду

Практика:

1. обучение падению
2. обучение приседу в коньках и без них
3. обучение падению, приседу и поднятию с надетыми коньками вне льда
4. обучение падению, приседу и поднятию с надетыми коньками на льду
5. обучение ходьбе на месте
6. ходьба с продвижением 8-10 шагов
7. чередование ходьбы и скольжения на двух ногах
8. чередование ходьбы с длительным скольжением
9. передвижение с приседами
10. фонарики 1 вперед-1 назад
11. фонарики вперед 2-3 подряд
12. подскок на двух ногах с места
13. змейка вперед и назад 4-6-8 подряд
14. скольжение вперед 8-10 шагов
15. скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой)
16. фонарики вперед и назад 4-6-8 подряд
17. остановка плугом вперед
18. повороты на двух ногах вперед, назад, на месте
19. остановка плугом с продвижением
20. слалом вперед

3. Календарный учебный график

месяц	число	Предметные области							Кол-во часов	
		теория	практика	ОФП	СФП	хореография	ПА	ИА	В неделю	В месяц
Сентябрь	1-4									
	5-11									
	12-18									
	19-25									
	26-30									
Октябрь	1-9									
	10-16									
	17-23									
	24-31									
Ноябрь	1-6									
	7-13									
	14-20									
	21-27									
	28-30									
Декабрь	1-11									
	12-18									
	19-25									
	26-30									
Январь	31-8	каникулы								
	9-15									
	16-22									
	23-31									
Февраль	1-5									
	6-12									
	13-19									
	20-28									
Март	1-5									
	6-12									
	13-19									
	20-26									
	27-31									
Апрель	1-9									
	10-16									
	17-23									
	24-30									
Май	1-7									

	8-14									
	15-21									
	22-28									
	29-31									
Июнь	1-4									
	5-11									
	12-18									
	19-25									
	Итого часов									120

4. Формы аттестации

Формы подведения итогов:

- Текущий контроль;
- Промежуточная аттестация;
- Итоговая аттестация.

Текущий контроль предусматривает систематическую проверку качества получаемых учащимися знаний и практических умений. Текущий контроль направлен на выявление положительных тенденций и определение проблем в освоении данной общеобразовательной программы.

Текущий контроль включает:

- Входящую диагностику;
- Контрольные занятия;
- Соревнования.

В соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, входящей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МАУ ДО «СШ «ФОК «Олимп» в начале каждого учебного года обучающиеся проходят входящую диагностику, в конце каждого учебного года проводится промежуточная аттестация, а в завершении программы проводится итоговая.

Формами проведения промежуточной и итоговой аттестации являются контрольные нормативы по ОФП, СФП и тесовые задания по техническим действиям.

Виды контрольных испытаний и оценочные материалы приведены в приложении 1 и в приложении 2.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП оцениваются по пятибалльной системе.

5. Оценочные материалы

№	Раздел программы	Форма контроля	Критерий оценки	Система оценки
1.	Теория	Тесты из 10 вопросов	1 балл – менее двух правильных ответов 2 балла 3–4 правильных ответа 3 балла 5–6 правильных ответов 4 балла 7–8 правильных ответов 5 баллов 9–10 правильных ответов	0–2 балла – низкий уровень освоения программы; 3 балла – средний уровень освоения программы; 4–5 баллов – высокий уровень освоения программы
2.	ОФП	Бег 30м, отжимания, пресс, наклон с гим-ой скамьи	Бег 30м 6,2 – 11,0 Пресс 12-3 Наклон +8-+1	
3.	СФП	Туры в пол оборота	Выполнено чисто-приземление с падением	
4.	Хореография	Тест на знание позиций рук и ног	1 балл – менее двух правильных ответов 2 балла 3–4 правильных ответа 3 балла 5–6 правильных ответов 4 балла 7–8 правильных ответов 5 баллов 9–10 правильных ответов	
5.	Техническая подготовка	Контрольное выступление	-	

6. Условия реализации программы

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
Спортивное оборудование
1.Ледовая арена
2.Спортивный зал
3.Фигурные коньки
4. Гимнастические скакалки
5.Спортивные коврики
6.Гимнастические скамейки
7.Шведская стенка
9.Гимнастические маты
Аудиовизуальные и технические средства обучения
1) Магнитофон (CD – проигрыватель)
2) Ноутбук

7. Список литературы

1. Мишин А.Н. Фигурное катание на коньках: учеб. для ин-тов физ. культ. [Текст] / А.Н. Мишин. — Москва: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с.
2. Чайковская Е.А. Фигурное катание. [Текст] / Е.А. Чайковская. — Москва: Физкультура и спорт, 2008. — 217 с.
3. Абсалямова И.В., Агапова В.В., Жгун Е.В., Кандыба С.П., Панов Г.М., Хачатуров Л.С. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / И.В. Абсалямова, В.В. Агапова, Е.В. Жгун, С.П. Кандыба, Г.М. Панов, Л.С. Хачатуров. — Москва: Советский спорт, 2009. — 172 с.: ил.