

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)**

«Хрустальный конек»

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. Учебно-воспитательная работа	6
3. Учебный план	9
4. Содержание учебного плана	10
5. Календарный учебный график	1
6. Формы аттестации	1
7. Оценочный материал промежуточной и итоговой аттестации.....	2
8. Методические материалы	3
9. Материально-техническое обеспечение.....	5
10. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	6

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по фигурному катанию разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ Министерства образования и науки Российской Федерации:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Интегративным результатом реализации указанных требований является создание развивающей образовательной среды: обеспечивающей духовно-нравственное развитие и воспитание детей; высокое качество дошкольного образования, его доступность, открытость и привлекательность для детей и их родителей (законных представителей) и всего общества; гарантирующей охрану и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников; комфортной по отношению к воспитанникам и педагогическим работникам.

Актуальность программы: необходимость в составлении программы обусловлена потребностями детей в занятиях фигурным катанием на коньках с целью овладения навыками данного вида спорта и общим оздоровлением организма. Программа также актуальна в связи с популяризацией фигурного катания в стране.

Направленность программы: физкультурно-спортивная направленность.

Отличительные особенности программы: отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена на дополнительное образование по развитию двигательных качеств у детей 5-6 лет с элементами фигурного катания на коньках для спортивной школы.

Адресат программы: данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на обучающихся дошкольного возраста 5-6 лет.

Цель программы – содействие всесторонней подготовки спортсменов и достижение высоких спортивных результатов в фигурном катании на коньках.

Задачи:

Оздоровительные:

- Выявление способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования в фигурном катании на коньках.
- Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и достижению высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.
- Обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии со спецификой фигурного катания на коньках.

Развивающие:

- Создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Воспитательные:

- Адаптация ребенка в современном обществе
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков
- Развитие активности и самостоятельности
- Воспитание трудолюбия, упорства и достижения желаемых результатов
- Организация деятельности через создание ситуации успеха.

Обучающие:

- Формирование технико-тактического мастерства
 - Формирование и развитие творческих и спортивных способностей
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

- Содействие физическому развитию всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья
- Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой.

Объем и срок освоения: 1 год.

Формы обучения:

Основная форма занятий – групповая, но также может использоваться индивидуальная при подготовке отдельных учащихся к соревновательной деятельности.

Формами занятий являются: учебное занятие, урок-зачет, мастер-класс, лекционные занятия, видеопросмотры материалов соревнований и семинаров с последующим анализом, показательные выступления.

Режим занятий:

Программа рассчитана на 120 учебных часов в год. Возраст детей от 5 до 6 лет. Количество обучающихся в группе от 15 до 25 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Планируемые (ожидаемые) результаты:

1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям физического и психического характера.
2. Физическое развитие.
3. Сформированное умение сделать выбор в пользу здорового образа жизни и творческого самоопределения.
4. Владение способами адекватного взаимодействия со старшими сверстниками в разнообразных жизненных ситуациях.
5. Повышенный уровень компетентности в решении бытовых проблем и ситуаций, связанных с профилем деятельности.

2. Учебно-воспитательная работа

Целью воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. На занятиях с юными спортсменами следует уделять больше внимания воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность представляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и др. нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания является коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнования, формирующие потребность в честном проведении, оказание помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в детско-юношеской спортивной школе состоит в том, чтобы юные спортсмены освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали.

Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательно.

Центральной фигурой в воспитании юного спортсмена является тренер. В деятельности педагога необходима гибкая и многогранная система воздействий, которое создает возможность эффективного влияния на личность ребенка. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к обучающимся, достигает цели в том случае, если учитывает конкретную ситуацию, особенности характера ребенка, педагогическую тактичность.

Важное воспитательное значение имеет обучение ребенка самостоятельности, инициативности, направленной на развитие навыков

самовоспитания юного спортсмена, что определяет успешность его дальнейшей социализации.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках.

В процессе тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) развитию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относится:

- формирование эстетического отношения к окружающей деятельности;
- развитию эстетических чувств, способностей и умений видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий;
- воспитание эстетических качеств: аккуратность, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и в жизни;

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания, но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения).

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

1. Беседа с обучающимися (об истории округа, истории Нижегородского края, история становления фигурного катания, о здоровом образе жизни и т. д.)
2. Анкетирование обучающихся и родителей
3. Встреча с выдающимися спортсменами
4. Проведение институциональных мероприятий

5. Посещение спортивных праздников и соревнований городского. Окружного и регионального уровней
6. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся
7. Организация для обучающихся конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей, викторин.

3. Учебный план

№	Разделы программы	Кол-во часов
1.	Теория	13
2.	Общая физическая подготовка:	25
	1. - ОРУ без предметов и с предметами	3
	2. ОРУ на разные части тела	5
	3. Акробатические элементы	5
	4. Упражнения легкой атлетики	4
	5. Подвижные игры	5
	6. Понятие «строй», «Шеренга», «дистанция», «колонна», «диагональ», «ряд», «интервал».	3
		-
3.	Специальная физическая подготовка:	25
	1. Специальные беговые упражнения	6
	2. Туры	6
	3. Обучение правильной группировке	6
	4. Обучение устойчивости на одной ноге (удержание баланса)	7
4.	Техническая подготовка:	25
	1. Обучение вращению в позиции «цапелька»	8
	2. Прыжки одинарные: перекидной.	8
	3. Изучение елочки вперед и назад.	9
5.	Хореография:	25
	1. Полуприседы	8
	2. Приседы	8
	3. Выставление на носок	9
6.	Входящая диагностика, промежуточная и итоговая аттестация	6
7.	Соревнования	1
	Всего часов	120

4. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

1. *Правила безопасности на занятиях:* проведение инструктажа по технике безопасности занятий на ледовой арене и в спортивном зале. Правила поведения при выходе на лед и со льда. Правила пожарной безопасности.
2. *Развитие фигурного катания в России:* характеристика фигурного катания, значимые спортсмены в развитии фигурного катания в России.
3. *Правила фигурного катания:* правила и порядок выступлений на льду.
4. *Отличие фигурных коньков от хоккейных*
5. *Правила оказания первой помощи на льду*
6. *Анализ возможных путей конька. Основные фигуры:* дуга, перетяжка, тройка, скоба.
7. *Терминология фигурного катания:* каскад, винт, цапелька, ласточка, метелочка, пистолетик, перекидной.
8. *Основные практические правила техники катания.*
9. *Построение фигур и правильность их рисунка:* восьмерка, параграф.
10. *История развития фигурного катания за рубежом*
11. *Виды прыжков в фигурном катании*
12. *Виды вращений в фигурном катании*
13. *Правила поведения на соревнованиях.*

Общая физическая подготовка

7. ОРУ без предметов и с предметами
8. ОРУ на разные части тела
9. Акробатические элементы
10. Упражнения легкой атлетики
11. Подвижные игры
12. Понятие «строй», «Шеренга», «дистанция», «колонна», «диагональ», «ряд», «интервал».

Специальная физическая подготовка

5. Специальные беговые упражнения

6. Туры
7. Обучение правильной группировке
8. Обучение устойчивости на одной ноге (удержание баланса)

Техническая подготовка

4. Обучение вращению в позиции «цапелька»
5. Прыжки одинарные: перекидной.
6. Изучение елочки вперед и назад.

Хореография

4. Полуприседы
5. Приседы
6. Выставление на носок

5. Календарный учебный график

месяц	число	Предметные области									Кол-во часов	
		Теоретическая подготовка	ОФП	СФП	Хореография	Техническая подготовка	Входящая диагностика	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Соревнования	в неделю	в месяц
		13	25	25	25	25	2	2	2	1		120
сентябрь	1-7		1	1		1					3	13
	8-14	1	1		1						3	
	15-21			1			2				3	
	22-28	1	1		1						3	
	29-5		1	1		1					3	
октябрь	6-12		1		1	1					3	13
	13-19	1	1	1							3	
	20-26		1		1	1					3	
	27-2		1	1		1					3	
Ноябрь	3-9		1	1							2	12
	10-16	1	1		1						3	
	17-23		1	1		1					3	
	24-30		1		1	1					3	
Декабрь	1-7		1	1		1					3	12
	8-14	1		1		1					3	
	15-21			1				2			3	
	22-28		1		1	1					3	
Январь	29-4	каникулы									-	10
	5-11			1							1	
	12-18	1		1		1					3	
	19-25		1		1	1					3	
	26-1		1	1		1					3	
Февраль	2-8	1		1	1						3	12
	9-15		1		1	1					3	

	16-22		1	1	1						3	13
	23-1		1	1		1					3	
Март	2-8		1		2						3	
	9-15	1		1		1					3	
	16-22		1	1	1						3	
	23-29		1		1	1					3	13
Апрель	30-5	1		1	1						3	
	6-12		1		1	1					3	
	13-19			1	1					1	3	
	20-26	1			1	1					3	
Май	27-3		1		1	1					3	12
	4-10		1	1							2	
	11-17	1			1	1					3	
	18-24			1					2		3	
	25-31			1	1	1					3	
Июнь	1-7	1			1	1					3	10
	8-14			1	1	1					3	
	15-21			1	1	1					3	
	22-28	1									1	
Июль	каникулы										-	-
Август											-	-
	Итого часов:										120	

6. Формы аттестации

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- 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, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МАУ ДО «СШ «ФОК «Олимп» в декабре учебного года обучающиеся проходят промежуточную аттестацию, а по итогам реализации программы проводится итоговая аттестация.

Формами проведения промежуточной и итоговой аттестации являются контрольные нормативы по ОФП, СФП и тестовые задания по техническим действиям оценивается в форме сдал или не сдал.

Входящая диагностика включает следующие упражнения:

- отжимания
- прыжок в длину с места
- наклон вперед стоя на возвышении
- пресс за 1 мин

7. Оценочный материал промежуточной и итоговой аттестации

(промежуточная)

Виды подготовки	Упражнения	Оценка	
ОФП	Отжимания	Больше 3-сдал	Меньше 3-не сдал
	Прыжок в длину с места	Больше 80-сдал	Меньше 80-не сдал
	Наклон вперед стоя на возвышении	Больше 4-сдал	Меньше 4-не сдал
	Пресс за 1 мин	Больше 10-сдал	Меньше 10-не сдал
СФП	Тур в 0,5 оборота с приземлением на две ноги	0,5 оборота-сдал	Меньше 0,5 оборота-не сдал
	Пистолетик	Больше 1-сдал	Меньше 1-не сдал

(итоговая)

Виды подготовки	Упражнения	Оценка	
ОФП	Отжимания	Больше 3-сдал	Меньше 3-не сдал
	Прыжок в длину с места	Больше 80-сдал	Меньше 80-не сдал
	Наклон вперед стоя на возвышении	Больше 4-сдал	Меньше 4-не сдал
	Пресс за 1 мин	Больше 10-сдал	Меньше 10-не сдал
СФП	Тур в 0,5 оборота с приземлением на две ноги	0,5 оборота-сдал	Меньше 0,5 оборота-не сдал
	Пистолетик	Больше 1-сдал	Меньше 1-не сдал
Техническая подготовка	Зачетная программа «Дебют»	1 балл-сдал	Меньше 1 балла-не сдал

8. Методические материалы

Методическое указание реализации программы:

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

Словесные – объяснение упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Наглядные – демонстрация, показ, участие тренера-преподавателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

Практические – упражнения (конкретные задания, игровые приемы, поддержка), применение исходных положений, быстрая смена различных положений, изменение скорости и темпа движений, смена способов выполнения упражнений.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств ОФП. Задания выполняются при различных формах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуально.

Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия.

Индивидуальная помощь используется при подводящих упражнениях, создания уверенности, успеха.

Тип занятий применяемый для освоения программы может быть комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольный, тренировочный.

Организационно-педагогические условия.

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Прием детей ведется с допуском от врача.

На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

9. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение занятий фигурным катанием включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса в соответствии с этапом подготовки спортсмена. Наименование объектов и средств материально технического оснащения.

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

10. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ 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.