Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа по хоккею» Коркинского муниципального округа

(МБУДО «СШ по хоккею» КМО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«СШ по хоккею» КМО
_____
от «28» декабря 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»

Направленность: спортивно-оздоровительная
Возраст обучения: от 3 до 18 лет
Срок реализации программы: 10 лет
Количество часов в год: 156
1 час (академический) – 45 мин.

Автор-разработчик:
Инструктор-методист
МБУДО «СШ по хоккею» КМО
Ракчеева Н.А.

г. Коркино

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……...3-4
2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ……....4
3. ФОРМЫ И РЕЖИМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ…….5
4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ……6
5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ……...6-9
6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ…….....9-11
7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…….11-14
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ……..14
9. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ……...14
10. УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ……...14-15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – программа) разработана для спортивно-оздоровительного этапа «фигурное катание на коньках» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по хоккею» Коркинского муниципального округа (далее – Учреждение). Направленность программы –спортивно-оздоровительная.

Фигурное катание на коньках относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов – шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них. Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией – ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием. Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, обучающегося фигурным катанием, – быстрота реакции и совершенная координация.

Фигурное катание на коньках – один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юном возрасте.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий подготовки с освоением техники фигурного катания на коньках в игровых формах.

Актуальность программы заключается в том, что растет спрос на занятия фигурным катанием на коньках для детей раннего возраста. Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также начальные технико-тактические действия по виду спорта. Фигурное катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Настоящая программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 1.2.3.3685-21, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.01.2021г. №2, Уставом Учреждения.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является вовлечение детей к занятиям фигурного катания на коньках, развитие физических качеств, формирование у спортсменов потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Основными задачами программы являются:

1. Развивающие. Развивать физические способности, познавательные процессы, эффективность решения проблемных ситуация и практических задач.
2. Воспитательные. Формировать интерес к занятию фигурным катание на коньках, культуру здорового образа жизни.
3. Обучающие. Овладение обучающимися теоретическими знаниями, практическими навыками и умениями.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование учебно-тренировочного процесса.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами фигурного катания на коньках. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

3. ФОРМЫ И РЕЖИМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях фигурным катанием на коньках.

Форма обучения по программе – очная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- групповая.

Типы занятий по программе:

- теоретический;
- практический;
- контрольно-тестовый;
- игровой;
- соревновательный.

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочное занятие;
- мастер-класс;
- соревнование.

К учебно-тренировочному процессу в группах спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта фигурное катание на коньках допускаются: девочки и мальчики от 3 до 18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям. В течении учебно-тренировочного года возможен добор обучающихся.

Продолжительность тренировочного года составляет 52 недели.

Срок реализации программы: 10 лет.

Таблица. 1. Продолжительность обучения по программе, минимальный возраст лиц для зачисления, количество обучающихся в группе по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Этап спортивной подготовки	Продолжительность подготовки (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп(человек)
Спортивно-оздоровительный	10	3	10	30

Таблица. 2. Календарный учебный график

Этап подготовки	Срок реализации программы	Год обучения	Возраст для зачисления в группы	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	1 января - 31 декабря	1	3-18 лет	3	156	Выполнение нормативов по ОФП, СФП (выявление исходного уровня)

4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1. Метапредметные: развились физические способности, познавательные процессы, эффективность решения проблемных ситуация и практических задач.
2. Личностные: сформировался интерес к занятию фигурного катания на коньках, культуру здорового образа жизни.
3. Обучающие: овладели теоретическими знаниями, практическими навыками и умениями.
4. Регулятивные: научились принимать и сохранять познавательную (практическую) задачу до окончательного её решения; планировать (в сотрудничестве с инструктором по спорту, партнерами в группе или самостоятельно) свои действия в соответствии с решаемой задачей.
5. Коммуникативные: участвуют в диалоге, в общей беседе, выполняя принятые правила речевого поведения, задают вопросы, отвечают на вопросы других; проявляют терпимость по отношению к высказываемым другим точкам зрения.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данных групп на 52 недели занятий.

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный
Год обучения: 1
Возраст обучающихся: 3-18 лет
Количество часов в неделю: 3 часа
1 час (академический): 45 мин.
Объем: 52 недели

Таблица. 3. Учебный план по фигурному катанию на коньках для спортивно-оздоровительных групп

Разделы, темы		Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	7	3	Наблюдение, опрос
2	Общая физическая подготовка	35	10	25	тестирование

3	Специальная физическая подготовка	32	12	20	тестирование
4	Хореографическая подготовка	20	5	15	открытый урок, тестирование
5	Техническая подготовка	35	12	23	тестирование
В том числе:					
	Воспитательная работа	24	12	12	наблюдение
	Самостоятельная работа (домашнее задание)	+	+	+	дневник самоконтроля
	Всего часов в год:	**156**	**58**	**98**	

Содержание программы:

1. Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

План теоретической подготовки по темам:

- история развития фигурного катания на коньках;
- гигиена, режим, закаливание, питание спортсмена, здоровый образ жизни;
- техника фигурного катания, терминология элементов в фигурном катании, названия элементов, скольжение;
- правила поведения (техника безопасности) фигуриста на льду и в зале.

2. Общая физическая подготовка:

Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Строевые упражнения (команды для управления группой – понятия о строе и командах. Шеренга, ряд, колонна, фронт, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, «колонну по одному, по два и т.д. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте, в движении: построение, определение флангов строя, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости

движения. Остановка во время движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, махи, выпады, приседы, круговые движения).

Упражнения для развития общей силы и выносливости (динамические и статические на все группы мышц).

Гимнастические упражнения (упражнения с гимнастическими палками, скакалкой, обручем, упражнения на снарядах; гимнастическая скамья, гимнастическая стенка, перекладина и т.д.)

Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки, «мосты», «шпагаты»).

Легкоатлетические упражнения (челночный бег, эстафетный бег, бег с препятствиями, кросс, прыжки в длину и вверх, прыжки «лягушкой» вперед и назад).

Подвижные игры («День и ночь», «Невод», «Лиса в курятнике», «Третий лишний» и т.д., комбинированные эстафеты).

3. Специальная физическая подготовка:

Развитие координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

Развитие силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

Развитие гибкости: маховые движения с полной амплитудой, скакалка из седа. Стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ног на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз.

Развитие быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

Развитие прыгучести: прыжки на скакалке, через барьеры, через резинку, на степ платформы;

Развитие выносливости: бег в равномерном темпе. Проводится в основном занятии 1 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 5-7 мин в первом занятии до 10-15 мин. в конце двух месяцев тренировки.

Кроме этого необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

4. Хореографическая подготовка:

Элементы ритмики и музыкальной грамоты (характер, темп, длительность музыки, ритмический рисунок, акцент, музыкальный размер, особенности танцевальных жанров).

Подготовительные упражнения (различные виды бега и шагов с различным положением рук).

Вспомогательные упражнения на полу (напряжение и расслабление мышц, для улучшения осанки, выворотности ног, подводящие к экзерсису.

Классический экзерсис (позиции руки ног, плие, батманы и т.д.), танцевальные па и этюды (элементы народных и современных танцев).

Музыкально-ритмические игры.

5. Техническая подготовка:

Сформировать первоначальное представление о технике катания на коньках и необходимые умения; два-три месяца после начала обучения с обучающимися проводится общая физическая подготовка, чтобы ребенок мог приступить к ледовым занятиям подготовленным. Сформировать у детей желание кататься на коньках.

Первые 8-10 занятий на льду – период ознакомления со льдом. Ребенок осваивает новую непривычную для него среду: скользкий лед в условиях малой опоры. Очень скоро он уже уверенно передвигается по катку. В этот же период формируется правильное представление о технике скольжения. К концу года ребенок осваивает простое скольжение и простые ледовые упражнения, участвует в первых контрольных тестах по общей физической подготовке.

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения:

- основная стойка у борта с опорой руками и без них;
- полуприседы и приседы,
- ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры,
- ходьба приставными шагами,
- ходьба в полуприседе,
- ходьба на зубцах,
- скольжение на двух ногах,
- стартовые движения и скольжение со старта,
- разнообразные остановки, фонарики, змейки,
- скольжениевперед и назад,
- скольжение «елочкой»,
- скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу.

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Воспитательная работа

Воспитательная работа с обучающимися отделения фигурного катания на коньках тесным образом связана с учебно-тренировочным процессом и

проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неоценима также связь с родителями спортсменов, с учебными заведениями.

Целью воспитательной работы инструктора по спорту (тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными фигуристами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

В качестве средств и форм воспитательной работы с юными фигуристами используются:

- тренировочные занятия,
- лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности спортсменов;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- проведение праздников;
- экскурсии, выставки;
- конкурсы,
- наставничество опытных спортсменов;
- встречи и мастер-классы со старшими обучающимися;
- работа по формированию и сплочению спортивного коллектива;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- эстетическое и нравственное воспитание;

Большую роль в положительном воспитательном воздействии могут играть формирование и поддержание положительных традиций.

В деятельности инструктора по спорту необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Инструктор по спорту, используя различные по форме и содержанию требований к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию и особенности характера спортсмена.

Антидопинговая деятельность

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся разъяснительная информация о том, что такое допинг, вред допинга, сведения о последствиях

допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы среди обучающихся для профилактики применения допинговых средств. Данную работу целесообразно начинать с обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных занятий/викторин для занимающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Таблица. 4. План антидопинговых мероприятия для спортивно-оздоровительной группы по фигурному катанию на коньках

Содержание мероприятия	Форма проведения и целевая аудитория	Сроки проведения
Ценности спорта	Онлайн-курс для обучающихся	Рекомендовано В течении года, в котором обучающемуся исполняется 7 лет
Честный спорт	Беседа с элементами мультфильма	По назначению
Роль родителей и семьи в формировании здорового образа жизни	Беседа с родителями	По назначению

7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Ежегодно в конце года юные фигуристы сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке.

Комплексы контрольных упражнений для определения исходного уровня физической подготовленности спортсменов

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующие упражнения, которые представлены в таблице 6.

Таблица. 5. Контрольные нормативы по общей физической подготовленности (возраст 6-7 лет)

№ пп	Наименование упражнения	Единица измерения	Норматив (количество раз)
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с	количество раз	3
2.	Прыжок в длину с места	см	35

3.	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	количество раз	6
4.	Челночный бег 3 х 10 м	секунды	15
5.	Наклон из положения стоя на полу	см	+3
6.	Равновесие «цапелька»	секунды	10

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (кол-во раз): тестирование проводится в спортивном зале (или зале хореография). Спортсмен принимает исходное положение в упоре лежа. По команде «старт» начинается отсчет времени. Спортсмен осуществляет полное разгибание рук в локтях, после чего снова принимает исходное положение. Подсчитывается количество разгибаний за 60 с;
- прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерения длины прыжка осуществляется рулеткой;
- подъем туловища из положения лежа на спине за 60 с (кол-во раз): тестирование выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. участник выполняет максимальное количество поднимании туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища;
- челночный бег 2х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При наклоне, ребенок должен положить ладошки на пол;
- статическое положение, при котором занимающийся стоит на одной ноге. Фиксация равновесия не менее 5 секунд. равновесие «цапелька» – стойка на левой или правой ноге, поднять одну ногу, согнутую в колене, удержать равновесие.

Таблица. 6. Контрольные нормативы по общей физической подготовленности и специальной подготовленности (возраст 8-18 лет)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1

1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			65	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее	
			50	40
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			27	24
3. Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство		**Обязательная техническая программа**		
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«Неудовлетворительно»**
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Равновесие «Ласточка». (удержать с.)	5	3	2	1
3.2.	Приседание «пистолет» за 10 с (на правой и левой ноге)	3	2	1	0
Техническое мастерство на льду					
3.3.	Фонарик вперед (кол-во метров)	6	3	2	менее 2
3.4.	Фонарик вперед (кол-во метров)	6	3	2	менее 2
3.5.	Равновесие «Цапелька» • на правой ноге • на левой ноге (кол-во метров)	6	3	2	менее 2
3.6.	Саночки	колени согнуты на 90° не менее 5 метров	колени не согнуты на 90° не менее 3-4 метров	колени согнуты на 90° не менее 3 метров	не сидит, таз выше коленей, 1 метр

3.7.	Самокат по восьмерке	сильные толчки толчки ребрами длинные дуги правильное положение рук наклон туловища в круг	не выполнено первое требование	не выполнено первое и второе требование	не выполнено первое, второе и третье требование

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации Программы используются следующие объекты инфраструктуры Учреждения:

- ледовая арена для фигурного катания на коньках;
- гимнастический (хореографический) зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт.

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся должны быть одеты в костюм спортивный тренировочный для фигурного катания на коньках, перчатки, повязка на голову, ботинки для фигурного катания на коньках, лезвия для фигурного катания на коньках. Для защиты наколенники, налокотники, шорты защитные по необходимости.

9. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программу реализует инструктор по спорту, уровень квалификации которого соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н.

10. УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989 г.

2. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.

3. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.

4. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.

5. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки иучебно-тренировочных группах: Автореф. канд. дис. -Минск: БГИФК, 988.

6. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР; ВНИИФК. - М.1990.

7. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.

Для обучающихся и родителей:

1. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994 г.

2. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994 г.

3. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990 г.

4. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989 г.

5. Тихомиров А.К. Методическа оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983 г.

6. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989 г.