

**Управление физической культуры и массового спорта
Администрации города Вологды**

**муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Ледовый дворец»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«Фигурное катание на коньках»**

срок реализации программы – 1 год

г. Вологда

2021 г.

Принято на Педагогическом совете УТВЕРЖДАЮ:

Протокол № 1 от
« 01 » сентября 2021 г.

И. о. директора МАУДО
Ледовый дворец

С. А. Смирнов

Приказ № 101 от

« 01 » сентября 2021 г.



Авторы программы:

Кубасова Любовь Николаевна – инструктор-методист

Рецензенты:

Пенюгалова Людмила Геннадьевна – заместитель директора по УВР
МБУДО ДЮСШ ЗВС

Корсунова Татьяна Александровна – директор МБУДО ДЮСШ «Юность»

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-
правовыми актами.

Программа имеет физкультурно-спортивное назначение для организации
работы по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим
программам по фигурному катанию на коньках в МАУДО Ледовый
дворец.

Раскрывает содержание тренировочной работы, приводятся планы
распределения учебного материала по разделам подготовки, базовый
материал, система контрольных нормативов и требования для перевода
обучающихся в группы базового уровня сложности дополнительной
общеобразовательной предпрофессиональной программы.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.....	6
1.1 Общие требования к организации тренировочного процесса.....	6
1.2 Режим работы.....	6
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.....	7
2.1 Пояснительная записка.....	7
2.2 Организационно-методические указания.....	7
2.3 Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки (задачи, средства, методы).....	8
2.4 Методическое обеспечение программы.....	9
2.4.1 Методические особенности общей и специальной физической подготовки.....	10
2.4.2 Методические особенности специальной технической подготовки ..	11
2.5 Учебный план.....	11
2.6 Педагогический контроль и планируемые результаты	13
2.6.1 Педагогический контроль.....	13
2.6.2 Организация и проведение тестирования.....	15
2.7 Теоретическая подготовка.....	16
2.8 Воспитательная работа.....	16
2.9 Примерные схемы недельных микроциклов для спортивно-оздоровительных групп (СО).....	18
ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА	
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	
ПРИЛОЖЕНИЯ	

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая программа составлена на основе нормативных документов регламентирующих работу учреждений дополнительного образования:

1. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Фигурное катание на коньках, М.: Советский спорт, 2009г.
2. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006г.
3. Санитарные правила «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20).
4. Нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие и предпрофессиональные программы физкультурно-спортивной направленности.

Учебная программа рассчитана для обучения в спортивно-оздоровительных группах (1 год).

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы и норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливаются администрацией учреждения в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования.

Цель программы – создание целостной образовательной системы по фигурному катанию на коньках, позволяющей развивать разностороннюю двигательную подготовку и на ее основе обучение навыкам, необходимым для успешной деятельности в фигурном катании на коньках.

Задачи программы.

Обучающие:

- развить познавательный интерес к фигурному катанию на коньках;
- приобрести знания, умения, навыки в выбранном виде спорта;
- обеспечить «поле выбора», возможностей «репетиции» в раннем профессиональном самоопределении, в профессиональном образовании;

Воспитательные:

- формировать личность с активной жизненной позицией;
- формировать физические качества: силу, выносливость, гибкость, координацию движений, скоростно-силовые качества и др.;
- обеспечить благоприятные условия общения, приобретения и расширения коммуникативного опыта детей;
- создать систему профилактики и коррекции здоровья;
- предоставить среду развития детских интересов, увлечений с целенаправленным воздействием на процесс формирования личной культуры досуговой деятельности;

Развивающие:

- развить личностные качества – самостоятельность, ответственность, аккуратность, активность;
- формировать потребность в самопознании, саморазвитии;

В реализации данной программы участвуют дети: мальчики и девочки от 4 до 7 лет.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);

- контрольные испытания;
Дополнительные формы тренировочного процесса:
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (спортивные соревнования, эстафеты, игры, конкурсы, викторины).

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, то есть подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

Данные исследований возраста и стажа занятий фигурным катанием на коньках свидетельствуют о том, что высокие спортивные результаты, можно показывать как в юном, так и в зрелом возрасте. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение обучающимися контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовленности, а также их положительная динамика.

Выполнение соревновательных программ на высоком профессиональном уровне в фигурном катании на коньках требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, гибкость, координацию движений, специальные силовые качества и другие. Поэтому на первых этапах подготовки фигуристов в спортивно-оздоровительных группах развитие специальных физических качеств является одной из основных задач. Это расширение двигательных возможностей, компенсация двигательной активности.

1.2. РЕЖИМ РАБОТЫ

При комплектовании групп следует учитывать:

- возрастные закономерности;
- перевод обучающихся в следующие группы определяется выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке;
- возраст обучающихся определяется годом рождения;
- установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной;

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

В таблице 1 приводятся режимы тренировочной работы и требования к видам подготовок.

Таблица 1

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке фигуристов

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число обучающихся в группе	Минимальное количество учебных часов в неделю	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
36 недель	4	15	4	6	Выполнение нормативов ОФП без требований

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тренировочные занятия проводятся в специализированных залах, на ледовой площадке (60х30м). Спортивный зал и зал хореографии оснащён стандартным оборудованием для занятий: зеркалами, хореографическим станком. Вспомогательное оборудование группируется по преимущественному назначению, связанному с технической или физической подготовкой фигуристов. Ледовая площадка характеризуется качественным ледовым покрытием.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебными планами, рассчитанными на 36 недель занятий в год непосредственно в спортивной школе.

В разделе «Учебный план» приводятся данные о соотношении различных видов подготовки по годам обучения, представлены примерные планы-графики распределения учебных часов.

В разделе «Педагогический контроль» даны конкретные контрольно-переводные нормативы, планируемые результаты. Основным критерием набора группы является удовлетворительное состояние здоровья и желание заниматься фигурным катанием на коньках.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлены основные темы бесед и лекций, которые тренер-преподаватель должен провести с юными фигуристами для формирования у них знания теоретических основ фигурного катания на коньках, здорового образа жизни.

В разделе даны примерные схемы недельных микроциклов.

2.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Данные многочисленных исследований дают возможность выделить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортом.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Аэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети переносят соревнования в беге на 3 тысячи метров гораздо легче, нежели на 200-300м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса.

Определяя состав и содержание средств и методов тренировки фигуристов-дошкольников в первые два года занятий, необходимо иметь в виду, что успешность освоения техники фигурного катания на коньках в этот период существенно зависит от уровней развития ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, способности к статическому равновесию. Причем на втором году обучения к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию и дифференцированию мышечных усилий.

При осуществлении хореографической подготовки акцент надо сделать на развитие музыкальности, чувства ритма, артистичности, хотя попутно следует решать задачи расширения диапазона двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей.

Методика физической подготовки фигуристов дошкольного возраста должна характеризоваться широким спектром внеледовых и ледовых упражнений, подобранных сообразно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность.

При осуществлении технической подготовки наряду с ледовыми упражнениями необходимо использовать внеледовые специально- и общеподготовительные, в том числе подводящие, имитационные и упражнения из арсенала средств повышения кондиционных возможностей, если требуется предварительно освоить их технику.

Значительно повысить эффективность подготовки фигуристов дошкольного возраста позволяет введение в тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия, предусматривающего решение образовательных задач, должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какой элемент фигурного катания разучивается в основной части урока.

Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ (ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ)

Основными задачами работы в спортивно-оздоровительных группах являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.

Для решения поставленных задач на спортивно-оздоровительном этапе (этап предварительной подготовки) применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; игры.

Средствами внеледовой подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ); акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. 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. 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, скольжение вперед и назад;
- скольжение «елочкой»;
- скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу;
- перетяжки вперед и назад;
- скольжение по дуге вперед и назад;
- реберное скольжение по дуге;
- перебежка вперед и назад;
- смена направления скольжения;
- смена фронта скольжения;
- поворотные элементы: тройки, многократные тройки;
- спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода;
- вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад;
- элементы с безопорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, прыгивания на лед с борта на ход вперед и назад;
- подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот;
- прыжки толчком двумя, одной на другую ногу;
- прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

Тренировочный процесс в группах предварительной подготовки планируется как один подготовительный период.

2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для обеспечения реализации программы применяются традиционные методики:

- набора или отбора и прогнозирования;
- оценки физического развития и особенности телосложения;
- обучения упражнениям фигурного катания на коньках;
- проведения испытаний по ОФП и СТП;
- оценки координации движений;
- оценки вестибулярной устойчивости.

В тренировочном процессе используются средства и методы разносторонней физической подготовки: традиционные методы физических упражнений, методы разъяснения и наглядности, обучение двигательным действиям и др.

При планировании средств физической и технической подготовки в тренировочном процессе надо учитывать следующие особенности:

- обучение любому движению начинается с создания представления о нём, эта задача осуществляется на этапе первоначального разучивания и продолжается на всём протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии;
- в начале обучения с осторожностью применяется соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, которые исправить всегда труднее, чем предупредить;
- в технической подготовке используют два методических подхода: целостный (обучение движению в целом, в облегчённых условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчленённый (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

2.4.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Общая (ОФП) и специальная (СФП) физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости обучающихся. Задачи ОФП в фигурном катании на коньках реализуются, в основном, средствами других видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП и СФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - *общее физическое воспитание и оздоровление.*

Другая задача заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* фигуристов с учетом специфики фигурного катания на коньках как особого вида спорта. Так элементы легкой атлетики необходимы фигуристу для совершенствования навыков, связанных с выполнением прыжков, быстрым пробеганием коротких дистанций. Игровые виды совершенно необходимы будущим фигуристам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

С помощью средств СФП развиваются такие необходимые фигуристу качества как: скоростно-силовые, специальная выносливость, ловкость, гибкость, координация движений. Особое внимание уделяется развитию координационных способностей, что позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться по времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением. В фигурном катании на коньках стремятся довести координационные способности до максимально возможной степени совершенства.

Также на занятиях по СФП важное место занимают имитационные упражнения: прыжков и вращений.

2.4.2 МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Специальная техническая подготовка (СТП) в фигурном катании на коньках - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение элементов и соединений.

Направленность СТП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая фигуристами при СТП, может носить «ударный» или щадящий характер.

Наиболее важным аспектом СТП применительно к современной практике фигурного катания на коньках является *комплексное развитие физических качеств, специфического режима работы*, характерных для тех или иных конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой технической подготовки*, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков. СТП – это путь к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий: прыжковая (толчковая), вращательная и др.

Координационная сложность многих элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СТП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса направлено на *комплексное развитие двигательных способностей*, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, скоростная – выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцированные способности, вестибулярная устойчивость и др.).

СТП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в *единстве с общефизической подготовкой*. Нужно соотношение средств ОФП и СТП зависит от этапа многолетней тренировки. Для фигуристов-новичков необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно.

2.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами подготовки спортивно-оздоровительного этапа. В соответствии с основными задачами, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80 % от общего объема тренировочной работы.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков на последующих этапах подготовки. Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок.

В таблице № 2 приведен примерный объем основных видов подготовки (общей, специальной физической и технической) и их соотношение.

Таблица 2

Примерный учебный план тренировочных занятий (на 36 недель занятий)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
		4 часа в неделю
1.	Общая физическая подготовка	19
2.	Специальная физическая подготовка	17
3.	Хореографическая подготовка	33
4.	Техническая подготовка	70
5.	Теоретическая подготовка	3
6.	Контрольно-переводные испытания	2
Общее количество часов		144

Объемы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий, указанных в разделе 2.7.

Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах, так же как и в группах начальной подготовки до 1 года носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координации движений, то есть средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Таблица 3

Примерный план – график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах (36 недель, 4 часа в неделю)

периоды	месяцы											Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	7	8	
этапы	подготовительный											
	Базовой подготовки										Активного отдыха	
Количество тренировочных дней	12	13	13	12	9	12	12	13	12	-	-	108
Количество тренировочных занятий	16	17	17	16	13	16	16	17	16	-	-	144
Объем по видам подготовки (в часах)												
Теоретическая подготовка	1	1	-		-	-	-	-	1	-	-	3
Общая физическая подготовка (ОФП)	2	3	3	2	2	2	2	3	-	-	-	19
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	2	2	2	1	2	2	2	2	-	-	17
Хореографическая подготовка	3	3	4	5	3	4	4	4	3	-	-	33
Техническая (ледовая) подготовка	8	8	8	7	7	8	8	8	8	-	-	70
Приемные переводные испытания									×			
Контрольные нормативы				×					×			2
Итого:	16	17	17	16	13	16	16	17	16			144

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений.

Важным перед первым выходом на лёд, является обучение детей умению правильно падать вперёд и назад, с использованием гимнастических матов.

Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжению, овладению равновесием.

С первых шагов необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение учебно-тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Основным различием в планировании подготовки в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.

Формой организации занятий является урок, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод. Теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов или видеозаписей, просмотра соревнований).

Работа в детско-юношеских спортивных школах требует обязательного привлечения на всех этапах обучения тренеров-преподавателей по смежным видам спорта (акробатике, хореографии, и др.) при условии одновременной работы со спортсменами, как в зале, так и на льду.

2.6. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2.6.1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- бег 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.
- Челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. 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.
- Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.
- Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.
- Подъем туловища (кол-во раз в мин.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

Главным методом педагогического контроля за ОФП, СФП и СТП в фигурном катании на коньках является научное тестирование - строго определенная процедура проведения испытаний и оценки состояния спортсменов с помощью тестов, отвечающих основным положениям тестологии об информативности, объективности и надежности.

И н ф о р м а т и в н о с т ь многих тестов по физической подготовленности (т.е. степени соответствия теста своему метрологическому назначению – измерять какое-либо двигательное качество, влияющее на спортивный результат) с возрастом и изменением уровня подготовленности фигуриста ослабевает или исчезает вовсе.

Должная степень информативности отдельных тестов в представленных ниже комплексах сохраняется применительно к различным возрастным группам занимающихся за счет последовательной корректировки определенных требований.

О б ь е к т и в н о с т ь – этот важный признак во многом зависит от точности методического описания тест-задания, соблюдения специальных требований в данном описании, исключающих субъективность в определении результата тестирования. Незначительный отход от предписанных требований, например, к исходной позиции испытуемого, положению частей тела, техническому способу выполнения, может ввести спортсмена в заблуждение и нарушить объективность контроля, особенно если это касается тестов на гибкость и мышечную силу. В этих случаях определение результата тестирования по принципу «считать - не считать» становится затруднительным.

Н а д е ж н о с т ь тестов оценивается по степени соответствия исходного и повторных результатов тестирования. В фигурном катании на коньках надежность теста обеспечивается, с одной стороны, относительным постоянством измеряемых качеств и показателей подготовленности, с другой – соблюдением принципов объективности и стандартности тестирования, т.е. во всех случаях строго одинаковой процедурой проведения тестов согласно предписанным для данного теста правилам.

Успешность тестирования зависит от соблюдения ряда требований к организации и методике данной работы. Основные требования:

- перед проведением испытаний по ОФП и СФП в зале необходимо определить места проведения тестов, позволяющие провести работу в соответствии с требованиями к метрологической точности измерения результатов испытаний и их безопасности (во избежание травм, после финишной линии должно оставаться не менее 5-7 м свободного пространства), по СТП проверить качество ледового покрытия;
- необходимо наличие нужного инвентаря и оборудования: секундомеров (лучше электронных), рейки для разметки сектора прыжков в длину, мела, рулетки для измерения дистанции, скакалки, матов для выполнения акробатической связки;
- для судей необходимо подготовить программу тестирования и специальные методические требования к каждому тесту, а также заранее заготовленные стандартные протоколы регистрации результатов;
- программа испытаний по ОФП и СТП должна строго соответствовать возрастным данным и подготовленности фигуристов. В межгрупповых испытаниях участники должны быть одного пола, а в отделениях - одного возраста;
- участники должны быть осведомлены о программе испытаний (полной, сокращенной, в отдельных видах и т.д.), критериях оценки результатов и сроках проведения данных соревнований;
- в процессе самих испытаний перед каждым заданием участникам напоминаются специфические требования к исполнению теста, акцентируется внимание на точности положений частей тела, темпе выполнения. На конкретных примерах показываются границы выполнения с оценками «считать» - «не считать»;
- в ходе испытаний на виде судья или его ассистент вслух ведет счет количеству повторений (если какое-нибудь из них не засчитывается, объявляется предыдущий счет); в тестах на статику через каждые 5 – 10 с объявляется время, а в испытаниях на

- гибкость сбавки объявляются по ходу выполнения каждого задания;
- в протоколе фиксируется только одна метрическая оценка (с, см, количество повторений, сбавки за ошибки в тестах на гибкость), которая затем по таблице переводится в баллы (см. таблицы тестирования);
 - при повторных испытаниях следует строго придерживаться условий предыдущего тестирования, если они соответствовали предписанным нормам;
 - в любых испытаниях признаки техники выполнения тестов, выходящие за рамки, предписанные разработанным для данного теста стандартом, не о ц е н и в а ю т с я .

2.6.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы. Тестирование проводят в установленные сроки, (сентябрь, май – ежегодно). Результаты тестирования заносят в протокол, который хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу он служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

1) Бег 30 м с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2) Челночный бег 3х10 м. с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

3) Прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

4) Прыжок вверх, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой, по методике Абалакова.

5) Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняет из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются при вспомогательном движении рук и туловища.

6) Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

7) Наклон вперед, см. Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком « + », если выше – со знаком « - ».

Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

2.7. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся 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. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

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

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В Приложении 2 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения.

2.8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание 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 предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные фигуристы 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 доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике ДЮСШ могут применять такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор. На личность влияет также спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Обучающиеся должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе тренировочных занятий необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории тренировки, гигиены. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной

агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию тренировочного процесса в спортивных школах.

2.9 ПРИМЕРНЫЕ СХЕМЫ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (СО)

Программный материал для практических занятий со спортивно-оздоровительными группами выбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед данным этапом.

Целью обучения этого этапа является разносторонняя двигательная подготовка и на ее основе обучение навыкам скольжения.

Основными задачами являются:

1. сформировать у детей желание заниматься фигурным катанием на коньках;
2. приобрести навыки скольжения на льду, освоение простейших элементов фигурного катания на коньках;
3. развитие основных физических качеств;
4. содействие эстетическому воспитанию занимающихся;
5. формирование разнообразных двигательных умений и навыков и на их основе овладение сложно-координационными движениями, являющимися основой техники фигурного катания на коньках.

Эти задачи решаются как на занятиях по общей и специальной физической подготовке, так и на занятиях на льду.

Форма обучения зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. Основной формой организации занятий на данном этапе подготовки является урок. Основными методами практического разучивания разнообразных упражнений являются метод целостного упражнения и метод расчлененно-конструктивного упражнения. Основными методами проведения занятий являются групповой и игровой.

Построение недельного цикла подготовки и примерного модельного занятия для спортивно – оздоровительных групп.

В группах первого года подготовки официально соревнования не проводятся, поэтому построение тренировочного процесса носит весьма условный характер. Основной объем часов включает общефизическую и техническую подготовку. На втором году обучения тренировочный процесс включает три периода подготовки:

- с 1 сентября – подготовительный период, который длится 22 – 23 недели (до февраля);
- соревновательный период в течение 8 недель, в котором фигуристы участвуют в соревнованиях;
- в мае (4 недели) – переходный период.

В течение июня, июля и августа спортсмены отдыхают.

На третьем году в СО периодизация та же, что и на втором году. Следует отметить, что распределение часов на общефизическую (включая специально-физическую) и специально-техническую подготовку по годам обучения примерно одинаковое. Структура урока будет зависеть от его основной части. Рекомендуется параллельно с задачами ОФП решать задачи СФП или совместно СФП и ТП. В этих случаях структура урока будет комплексной.

Урок имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части урока особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств.

В основной части урока решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть урока направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

При проведении комплексных уроков занятия в зале и на льду имеют те же части, однако продолжительность заключительной части урока в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма ребёнка к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за спортсменами. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям фигурным катанием и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность. Для тестирования уровня подготовленности можно использовать контрольные упражнения, рекомендуемые в разделе «Педагогический контроль» для групп начальной подготовки соответствующего возраста.

В Приложении 3 приводится примерный вариант построения недельного цикла занятий для спортивно-оздоровительных групп, примерная модель отдельного занятия и содержание программного материала по всем разделам подготовки.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия до двух академических часов – 90 минут.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. 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 р-на, 2003г.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004г.
1. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
2. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
3. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
4. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
5. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
6. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
7. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
8. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
9. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
10. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФИС.
11. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985г.
12. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
13. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
14. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. М., 1983г.
15. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.
16. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. диссерт. Минск: БГИФК, 1988.
17. Ступень М.П. «Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы респ. науч.-метод. конф.), Минск, 1986г.
18. Тихомиров А.К. Методическая оценка физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983г.

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

Список литературы для обучающихся.

1. Валявский А.С., Яковис А.С. Оздоровливающие учебные игры. Часть первая: Практикум. Информация к действию для практичных родителей. – СПб.: ТЕССА, 2001. – 352 с.
2. Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. – М.: Медицина, 1989. – 128 с. – (Научн.-попул. мед. литература)
3. Федяков А.И. Звёзды Вологодского спорта.- Вологда, 2004.
4. Мишин А.Н., Фигурное катание на коньках – М.:Физкультура и спорт, 1985.- 271 с.
5. Зайцев В.И., Мишин А.Н., Якимчук Ю.В., Кто есть кто в отечественном фигурном катании на коньках и танцах на льду (19-21 в.в.) – М.: ООО «Ланруж», 2003. – 512с.
6. Федяков А.И. Фигурное катание на коньках – Вологда,2010 – 43 стр.

ПРИЛОЖЕНИЯ

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (1 ГОД)**

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	70 см 110 см	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 20 сек. 12 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая
3	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 9 сек. До 9 сек.	Незачет Зачет
4	Челночный бег	1	10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек. Более 20 сек.	Зачет Незачет
5	цапля	1	На счет 10 Менее 10 счетов	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик Низкий мостик	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке	1	10 раз подряд менее 10 раз подряд	Зачет Незачет
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	5 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу менее 5 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
9	шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла

**ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СО 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
За 1 полугодие			
1	Основной шаг «Елочка»	1/3 площадки, уверенность, голова прямо, руки в сторону	Зачет/незачет
2	«Спутник»	1 попытка, в любую сторону, уверенность	Зачет/незачет
3	«Фонарик»	Вперед с разбега в 3 шага	Зачет/незачет
4	«Цапелка»	1 попытка на любой ноге, нога согнута в колене и поднята	Зачет/незачет
5	«Козлик»	Подскоки с любой ноги	Зачет/незачет
За год			
1	Основной шаг	Равномерное скольжение	Зачет/незачет
2	«Спутник»	Исполнение с обеих ног	Зачет/незачет
3	«Козлик»	Уверенный, высокий	Зачет/незачет
4	Скольжение с поворотом на 180°	Прыжок с 2-х ног на 2-е ноги	Зачет/незачет
5	«Цапелка»	Нога согнута и поднята на 90°, опорная нога прямая, корпус ровный	Зачет/незачет
6	«Фонарик»	Исполнение вперед и назад с места. Наличие толчка.	Зачет/незачет
7	Вращение на 2-х ногах	С произвольного захода имитация	Зачет/незачет
8	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентирu: расстановка кубиков через 1 м	Зачет/незачет

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (2 ГОД)**

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	110 см и менее 140 см и более	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	8 и менее раз за 20 сек. 14 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая
3	Бег 30 м с высокого старта	1	Свыше 6 сек До 6 сек	Незачет Зачет
4	Челночный бег	1	10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек. Более 20 сек.	Незачет Зачет
5	«Складочка» в положении стоя	1	На счет 10 Менее 10 счетов	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик 10 сек. Низкий мостик или менее 10 сек.	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке	1	30 раз подряд менее 30 раз подряд	Зачет Незачет
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	10 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу менее 10 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
9	шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла
10	Ласточка на правой и левой ноге	1	На счет 10, ноги прямые сохранение равновесия менее 10 счетов	Зачет Незачет
11	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги	2	360° менее 360°	Зачет Незачет
12	Перекидной прыжок	2	Приземление на 1 ногу	Зачет Незачет

**ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СО 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Примечание
1	Перекидной прыжок	2 попытки	
2	Прыжок в 1 оборот	2 попытки	любой
3	Комбинация прыжков	2 попытки	допускается вариант с подскоком
4	Вращение на 2-х ногах	1 попытка	с любой позиции
5	Тройки по кругу		
6	Перебежки вперед, назад в обе стороны		
7	Спутник		в обе стороны
8	Ласточка		вперед
9	Пистолетик		
10	Дуги назад-наружу		
Участие в соревнованиях			
Импровизированное катание		1 минута под музыку	

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (3 ГОД)**

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2		Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	менее 12 раз за 20 сек. 15 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая
3	Бег 60 м с высокого старта	1	Свыше 11 сек До 11 сек	Незачет Зачет
4	Челночный бег с кубами	1	Свыше 26 сек. До 21 сек.	Низкая Высокая
5	«Складочка» в положении стоя	1	На счет 10 Мене 10 счетов	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик 10 сек. Низкий мостик или менее 10 сек.	Зачет Незачет
7	Прыжки со скакалкой	1	40 раз подряд менее 40 раз подряд темп быстрый	Зачет Незачет
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	12 раз за 20 сек. менее 12 раз	Зачет Незачет
9	шпагаты	1	Правильное выполнение Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла
10	Ласточка на правой и левой ноге	1	На счет 5, ноги прямые сохранение равновесия, нога выше головы Менее 10 счетов	Зачет Незачет
11	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги	2		Зачет Незачет
12	Имитация прыжка риттбергер в 1 оборот	2	Приземление на 1 ногу	Зачет Незачет
13	Прыжки через скамейку		Зачет, если есть прыжок	

**ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СО 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Примечание
1	Сальхов	2 попытки	
2	Риттебргер	2 попытки	
3	Прыжковый каскад	2 попытки	любой
4	Комбинация прыжков	2 попытки	любых
5	Вращение на 2 –х ногах	1 попытка	с выездом
6	Перебежка по восьмерке в обе стороны вперед, назад		
7	Вальсовый шаг		по кругу
8	Ласточка по большому кругу на ребре		вперед
Участие в соревнованиях			
Произвольная программа		Не менее 3-4 соревнований в течение года	2 минуты

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	2	3
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.
2.	История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках.	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России.
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена.
5.	Правила поведения во дворце спорта.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.
6.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм.
7.	Терминология фигурного катания на коньках.	Названия элементов. Скольжение.

**Примерный вариант построения занятий в недельном цикле
подготовительного периода на этапе базовой подготовки фигуристов
спортивно-оздоровительных групп. Комплексный урок. (продолжительность
одного занятия 2 часа – 90 минут)**

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время в мин.
1	2	3
понедельник	<u>Подготовительная часть в зале.</u> 20. Упражнения на внимание 21. Строевые и порядковые упражнения	10
	<u>Основная часть.</u> Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены). Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках, на полупальцах, на наружных и внутренних сторонах стопы, ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы. Упражнения на равновесие: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой ноге; то же с поворотами туловища.	30
	Позы: «ласточка», «пистолетик».	5
	<u>Заключительная часть в зале:</u> игра «Охотники и утки».	35
	<u>Основная часть:</u> на резиновой дорожке у льда. Шнуровка ботинок. Стоя на дорожке в чехлах ходьба в перед и назад; «Пружинка» (полуприседания); «Поза фигуриста»; имитация «елочки» вперед и назад. На льду. Ходьба на льду при помощи стула; ходьба по льду, держась за бортик; приседания на льду; ходьба по кругу; падение «рыбкой».	10
<u>Заключительная часть.</u> 1. Беседа. Подведение итогов урока и задание на дом.		

среда	<u>Подготовительная часть в зале.</u> Построение, перестроение, повороты направо, налево, кругом.	10
	<u>Основная часть.</u> Ходьба в колонне со сменой темпа и направления. Бег в колонне, змейкой, с переменной темпа и направления движения. Прыжок вверх и с поворотами вправо и влево. Прыжок в длину с места. Прыжок в глубину лицом вперед, спиной вперед. Прыжки через скамейку; ползание.	25
	<u>Заключительная часть в зале.</u> Упражнения на растяжение, игра «Инопланетяне».	10
	<u>Основная часть.</u> На резиновой дорожке у льда. Ходьба по резиновой дорожке различными способами с различными положениями рук; поза фигуриста. На льду. Выход на лед с помощью родителей; ходьба у бортика, держась одной рукой; поза фигуриста; присесть и вернуться в исходное положение.	35
	<u>Заключительная часть на льду.</u> Произвольные движения на коньках. Подведение итогов урока. Задание на дом.	10
пятница	<u>Подготовительная часть в зале.</u> Построение, перестроение. Повороты направо, налево, кругом. Гимнастический шаг.	10
	<u>Основная часть.</u> Группировка сидя, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики с пола; упражнения со скакалкой; туры в $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, 1 оборот в обе стороны; вращения на 1 ноге вправо, влево; имитация скользящих шагов (елочка) вперед и назад; ласточки, цапельки, пистолетик.	30
	<u>Заключительная часть в зале.</u> Упражнения на растяжение. Игра «Сделай фигуру».	5
	<u>Основная часть.</u> На льду. Ходьба по льду, держась за бортик 1 рукой. Поза фигуриста, приседания. Ходьба по кругу, остановиться и постоять на одной ноге. Падение «рыбкой». Ходьба по льду в сочетании с приседаниями.	30
	<u>Заключительная часть на льду.</u> Произвольные движения на коньках по площадке. Подведение итогов урока. Задание на дом.	15

Примерная модель урока в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки в спортивно-оздоровительных группах.

Подготовительная часть. (10 минут):

1. Построение. Сообщение задач урока.
2. Упражнения на внимание (одно – два)
3. Выполнение строевых команд на месте.

Основная часть (65 минут).

(В зале - 30 минут):

1. Упражнения для выработки правильной осанки.
2. Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках, на полупальцах, на внутренних и наружных сводах стопы, круговые движения стопы.
3. Упражнения на равновесие. Позы: «ласточка», «пистолетик».
4. Беговые упражнения.
5. Прыжки в длину с места.
6. Прыжки вверх с поворотами вправо, влево.
7. Прыжки через скамейку.

(На резиновой дорожке у льда - 15 минут):

1. Шнуровка ботинок.
 2. Ходьба по дорожке в чехлах вперед и назад.
 3. Полуприседания. Поза фигуриста.
 4. Имитация скольжения «елочкой» вперед и назад.
(На льду – 20 минут):
 1. Ходьба на льду при помощи стула и держась за бортик катка.
 2. Ходьба по кругу.
 3. Упражнения в падение.
 4. Ходьба по кругу.
 5. Ходьба на льду в сочетании с приседаниями.
- Заключительная часть (15 минут):
1. Произвольные движения на коньках по площадке катка.
 2. Построение.
 3. Подведение итогов занятия.
 4. Задание на дом по выполнению упражнений на равновесие, для повышения подвижности голеностопных суставов.