

**Муниципальное Бюджетное Учреждение
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа»
г. Богородск**

ПРИНЯТО

На заседании тренерского
совета протокол № 1
от 28.08.2019 года

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБУ ФОК «Победа»
№ 2/80 от 30.08. 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
БАЗОВОГО УРОВНЯ
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

Срок реализации 6 лет

Возраст детей с 6 лет

Автор-составитель
тренер
Кукушкина Т.А.

г. Богородск Нижегородская область
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план.....	7
Методическая часть образовательной программы.....	10
План воспитательной и профориентационной работы	17
Система контроля и зачетные требования	26
Перечень информационного обеспечения.....	30

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по фигурному катанию составлена в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Приказ Мин. спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФК и С и к срокам обучения по этим программам», в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом министерством просвещения РФ от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Программа составлена для тренеров-преподавателей МБУ ФОК «Победа» (далее ФОК) и является основным документом учебно-тренировочной работы. Она охватывает всю систему подготовки фигуристов от новичков до спортсменов-разрядников.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку обучающегося, отбор спортивно одарённых детей для подготовки фигуристов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду 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.

Специфичность фигурного катания на коньках заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела.

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, занимающегося фигурным катанием, —

быстрота реакции и совершенная координация. Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости. Столкновения же случаются весьма редко. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

С целью всестороннего развития личности, выявления спортивно-одаренных детей и профессиональной ориентации для сферы физической культуры и спорта составлена дополнительная предпрофессиональная программа «Фигурное катание на коньках».

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей и их дальнейшую специализацию в избранном виде спорта;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;
- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;
- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по фигурному катанию;
- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;

- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;
- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Основные задачи:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. Формирование культурного здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Образовательные:

- формирование технико-тактического мастерства;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой.

Воспитательные:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- развитие активности и самостоятельности детей;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

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

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки фигуристов и содействует успешному решению задач физического воспитания, учитывая специфику данного вида спорта.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность ФОК и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

1.1. Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.2. Формирование групп на базовом уровне подготовки:

- Базовый уровень - на него зачисляются обучающиеся желающие заниматься спортом, прошедшие индивидуальный отбор и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на углубленный уровень подготовки.

Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебной и соревновательной работы.

1.3 Срок обучения, минимальный возраст лиц для зачисления на базовый уровень подготовки и минимальное количество лиц по виду спорта фигурное катание:

Уровень обучения	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) Min/max
Базовый уровень	6 лет	6 лет	15-25 чел. 1-3г.о. 12 -20 чел. 4-6 г.о.

Результатом освоения образовательной программы является: знание истории развития фигурного катания, места и роли ФК в обществе, умение организовывать режим дня,

правильное и здоровое питание, знать и владеть основами закаливания, формирование социально-значимых качеств личности, укрепление здоровья и разностороннее развитие, повышение уровня развития физических качеств, умение самостоятельно составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, овладение основами техники элементов фигурного катания, соблюдение техники безопасности при занятиях в группе и самостоятельно, минимизация травматизма, знать основные правила судейства, самостоятельно решать поставленные задачи, умение концентрировать внимание, умение точно и своевременно выполнять задания, применять необходимые виды страховки и само страховки, знать спортивное оборудование и инвентарь по избранному виду спорта.

II. Учебный план по образовательной программе базового уровня

Учебная работа в ФОКа строится на основании данной программы, рассчитана на 42 недели и проводится в течение календарного года.

Занятия по освоению теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях. Практический материал программы изучается на тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

При проведении тренировочных занятий и участии занимающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю за занимающимися, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: стабильность состава занимающихся, выполнение контрольных нормативов и динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, хореографической и теоретической подготовке), успешное выступление в соревнованиях.

Предусматривается самостоятельная работа во время отпуска и праздничных выходных дней тренера-преподавателя, занимающимся даются индивидуальные задания в до 10% от общего объема учебного плана.

Формы тренировочной работы: групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия; для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей урока в качестве помощника тренера.

План учебного процесса на 42 недели

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестаци я (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2016		204	1788	20	4	252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1272			1272			164	164	212	212	260	260
1.1.	Общая физическая подготовка	638						88	88	107	107	130	130
1.2.	Вид спорта	622						76	76	105	105	130	130
2.	Вариативные предметные области	400			400			42	42	66	66	92	92
2.1.	Подвижные игры	112						10	10	20	20	26	26
2.2.	Хореография	204						20	20	32	32	50	50
2.3.	Специальные навыки	84						12	12	14	14	16	16
2.4.	Спортивное и специальное оборудование							+	+	+	+	+	+
3.	Теоретические занятия	204		204				26	26	34	34	42	42
4.	Практические занятия	116			116			16	16	20	20	22	22
4.1	Контрольные тренировки							6	6	8	8	8	8
4.2.	Участие в соревнованиях							10	10	12	12	14	14
5.	Самостоятельная работа		+					+	+	+	+	+	+
6.	Аттестация	24											
6.1.	Промежуточная аттестация	20				20		4	4	4	4	4	
6.2	Итоговая	4					4						4

.	аттестация												
---	------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Самостоятельная работа планируется на каникулярный период.

Система обучения требует четкого планирования и учета нагрузки в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятия. Во всех периодах обучения в фигурном катании присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются.

Распределение учебной нагрузки на базовом уровне сложности

Показатель	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.
Кол-во часов в неделю	6	6	8	8	10	10
Кол-во занятий в неделю	3	3	4	4	5	5
Общее кол-во часов в год	252+ 6 (с)	252 +6 (с)	336 + 6 (с)	336 + 6 (с)	420 +6 (с)	420 +6 (с)
Общее кол-во занятий в год	126	126	168	168	210	210

- с- самостоятельная работа

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный учебный план по теоретической подготовке.

Тема	Базовый уровень							
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й		
Физическая культура и спорт в России	2	1	-	1	-	-		
Состояние и развитие фигурного катания в России	2	2	1	1	1	-		
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1	1	1		
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1	1	1	2		
Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	1	1	2	2		
Профилактика травматизма в спорте	2	2	1	1	2	2		
Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков. Одежда фигуриста.	1	1	1	1	1	1		
Изучение базовых элементов	1	1	2	2	2	2		

фигурного катания								
Основы прыжковых элементов	1	1	2	2	2	2		
Физическая качества и физическая подготовка	1	1	1	1	1	1		
Режим дня, основы здорового питания	1	1	1	1	1	1		
Требования ЕВСК по фигурному катанию	3	2	2	1	1	1		
Разбор выступлений на соревнованиях	10	10	20	20	26	26		
Всего часов	28	26	34	34	41	41		

Календарный учебный график (приложение №1), расписание учебных занятий (приложение №2)

III. Методическая часть.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке фигуристов.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр видеозаписей соревнований; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Программа составлена для каждого года обучения.

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.

Развитие различных сторон подготовленности обучающихся происходит неравномерно. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у обучающихся, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в фигурном катании. Тренеру-преподавателю необходимы знания возрастных особенностей развития юных спортсменов.

Участие в соревнованиях помогает юным спортсменам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости

от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки обучающихся. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Нельзя требовать от обучающихся больше, чем они могут выполнить на данном этапе.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности.

Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

На базовом этапе обучения контрольные соревнования проводятся в форме показательных выступлений. Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; игры и эстафеты;
- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;
- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных исходных положений и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по линии, скамейке, с движениями рук);
- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки);

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте.

На базовом этапе обучения необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиралям, бегу со сменой направления движения (по команде, рисунку).

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, Аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, вы крюк, петля). Обучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание.

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 фигуристок дошкольного возраста должна характеризоваться широким спектром внеледовых и ледовых упражнений.

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

Значительно повысить эффективность подготовки фигуристок дошкольного возраста позволяет введение в учебно-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.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

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 учащихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания.

План теоретической подготовки

Название темы	Краткое содержание темы
История вида спорта	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта
Основы спортивной подготовки.	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств.
Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене. Уход за телом. Гигиена одежды и обуви. Меры личной и общественной гигиены. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков. Одежда фигуриста.
Требования к организации учебного процесса. Предупреждение спортивного травматизма.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах.
Терминология	Название элементов. Скольжение.

Физическая подготовка

Средства ОФП и СФП

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
Средства ОФП - комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; - элементы различных видов спорта: 1. легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции, прыжки в длину и высоту, метания. 2. гимнастики (художественной); 3. подвижные игры; 4. элементы спортивных игр. - упражнения для развития физических качеств СФП - комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; - комплексы упражнений для развития взрывной силы; - комплексы упражнений для развития двигательного-координационных способностей; - комплексы упражнений для развития гибкости; - ритмика; - хореография.	Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. Точность позиций и ритм выполнения упражнений содействуют подготовке к специализированной подготовке. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки. При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки. Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий. Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать. Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.

Содержание средств и их направленность для развития физических качеств.

Направленность упражнений	Содержание средств
---------------------------	--------------------

Сила	Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания. Работа с отягощением. Упражнение на пресс (прямых и косых мышц). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием). Удержание позы.
Скоростно-силовая	Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упражнениями: подтягивания, отжимания, pistolетик, упражнения на пресс, упражнения для мышц спины, многоскоки, многоскоки на максимальную дальность, прыжковые упражнения на стопу
Скорость	Скакалка: одинарные и двойные прокруты, бег с ускорением, челночный бег, упражнения с резиной.
Скоростная выносливость	Все упражнения на скорость, на время, на кол-во повторов. Беговые упражнения. Комбинированный бег. Бег с изменением направления движения. Бег с изменением скорости.
Специальная выносливость	В круговой тренировке имитационные упражнения. На фоне усталости упражнения на ловкость и сложно-коорд. упражнения, скорост-силов. упражнения.
Ловкость	Подвижные игры, эстафеты, упражнения со скакалкой, спортивные игры, кувыртки (вперед, назад), колесо (правым и левым боком), мостики.
Быстрота реакции	Выполнение упражнений по команде. Скакалка Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием
Двигательно-координационные	Туры (влево-вправо на максимальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища. Удержание позы выезда. Имитационные упражнения Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением скорости, направления движения. Гимнастические упражнения. Спортивные и подвижные игры.
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.

Для воспитания силовых способностей используются упражнения на различные группы мышц. Упражнения выполнялись на максимальное количество раз до предела (до отказа).

Для воспитания скоростно-силовых способностей можно использовать все силовые упражнения выполняемые за определенные промежутки времени, а также прыжковые упражнения. Для воспитания скоростных способностей используются

беговые упражнения, упражнения со скакалкой. Для воспитания скоростной выносливости все упражнения должны выполняться на скорость, на время и на количество повторов. Для воспитания специальной выносливости применяются имитационные упражнения, упражнения с резиной, а также упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения, выполняемые на фоне усталости.

Для воспитания ловкости лучше всего использовать подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения.

Быстроту реакции можно совершенствовать с помощью выполнения разнообразных упражнений из нестандартных положений, упражнений со скакалкой, туры и др.

Для совершенствования двигательной координации также можно использовать туры (в обе стороны) с изменением позиций рук, имитационные упражнения, хореографические упражнения и т.д.

Гибкость совершенствуется с помощью выполнения акробатических упражнений: мостиков, шпагатов, а также специфических упражнений «Бильман», захватов ноги из положения «ласточки».

Хореографическая подготовка

Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки. Занятия проводятся в групповой форме на льду и в зале.

В ходе занятий учащиеся приобретают знания о хореографической терминологии, средствах музыкальной выразительности.

Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкости, быстроты и силы.

Для повышения эффективности обучения обязательным фигурам рекомендуются упражнения на полу в удержании простых поз, важных при скольжении по дугам. Используя различные смены положений, стоя на одной ноге, необходимо совершенствовать способность тонко менять положение стопы и готовиться к различным поворотам. Специально отрабатывается красивая постановка свободной ноги.

В процессе хореографической подготовки к произвольному катанию используют различные упражнения, совершенствующие чувство ритма, пластику и выразительность движений, необходимые позы для произвольного катания (ласточка, кораблик и др.), развивающие музыкальность. Совершенствуется выполнение

комбинаций шагов в различных ритмах; разучиваются различные позы при вращениях и проводится тренировка во вращениях с использованием имитационных упражнений (пируэта, винта, вращения в ласточке и др.). Большое внимание уделяется совершенствованию прыжков в зале. Используют для этого упражнения, помогающие овладеть правильным толчком и движениями руками, совершенствуются группировки в прыжках и строгая дисциплина движений в воздухе и при приземлении.

IV. План воспитательной и профориентационной работы

Современная система подготовки включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.

2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей учащихся, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма юных фигуристов, результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния детей и подростков процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие.

Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на

другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;
- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;
- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;
- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе и комплекс специальных упражнений;
- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ,

контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у детей и подростков состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, рационализация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения работоспособности в подготовке зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления; особенности развертывания процессов утомления и восстановления; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием учащихся и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе занятий необходимо прививать учащимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных фигуристов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Учащиеся должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Нормативы по общей и специально физической подготовки для зачисления в группы базового уровня

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3*10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,3 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)

	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Техника безопасности в процессе обучения

Для успешного решения воспитательных и образовательных задач большое значение имеет создание педагогически продуманных условий, таких как:

- определение содержания и объема занятия;
- подбор материала и оборудования;
- организация места проведения занятия;
- продолжительность занятий с учетом его содержания и возраста детей.

При реализации тренировочного процесса с учетом данных условий важно соблюдение требований техники безопасности.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1 К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены.

1.3 При проведении занятий по фигурному катанию на коньках возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при выполнении компонентов программы, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4 При несчастном случае тренер – преподаватель обязан немедленно сообщить об этом администрации. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации.

1.5 Тренер-преподаватель, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

2.1 Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку обучающихся (коньки, форму).

2.2 Проверить заточку коньков.

2.3 Провести разминку

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ

Во время тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

3.1 Запереть все калитки на ледовой арене.

3.2 Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.

3.3 Не допускать катания учащихся на тесных или свободных коньках.

3.4 Не выпускать учащихся на лед и отпускать учащихся в раздевалки только со своего разрешения.

3.5 Запрещено находиться на ледовой арене при работе заливочной машины.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

В аварийных ситуациях тренер-преподаватель обязан:

4.1 При плохом самочувствии обучающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника.

4.2 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

По окончании тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

5.1 Отвести учащихся в раздевалку.

5.2 Проследить за тем, чтобы:

- обучающиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом;

- убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место (или в сумку)

Воспитательная работа

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного фигуриста. В занятиях 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 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. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение учащихся – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.

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

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 учащиеся должны осознавать его как необходимую меру. В практике могут применяться такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

Важное значение имеет самовоспитание – сознательная деятельность, направленная на изменение личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание формирует личность, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера у детей и подростков. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного фигуриста волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния учащегося. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у детей и подростков. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках.

Учащиеся 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 фигуриста к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе тренировочных занятий с учащимся необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий «на дом». Во всех этих случаях надо не только советоваться с учащимися, но и привлекать их к принятию решений.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания 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 не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и 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 фигуристов помогает поднять на более высокий уровень организацию тренировочного процесса в спортивных школах.

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль неотъемлемая часть подготовки. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение учащимися

контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовке а также их положительная динамика.

После каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, а после освоения всей программы – итоговая.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы. Задачи системы контроля и зачетных требований:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в фигурном катании на коньках;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

Формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, зачет, экзамен, тестирование, собеседование, соревнование, сдача нормативов и др.

Содержание аттестации определено в данной программе. Для проведения итоговой аттестации воспитанников формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации, методисты, тренеры-преподаватели.

Результаты аттестации юных фигуристов оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

1. насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребенком;
2. полноту выполнения образовательной программы;
3. обоснованность перевода воспитанника на следующий этап или год обучения;
4. результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение всего учебного года.

Вопросы по теоретической подготовке

№ П/п	Вопрос	Ответ
1	Что такое фигурное катание	Фигурное катание передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и

		выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.
2	С какого возраста можно начинать заниматься фигурным катанием	с 5-х лет
3	Что такое опорная и свободная нога фигуриста	Опорная нога — нога, на которой скользит фигурист. Свободная нога — нога, которая не касается льда.
4	Какие шаги называются базовыми	Елочка, дуга, фонарик, змейка, беговой, подсечка, перетяжка, торможение
5	Варианты торможения	Торможение пяткой, Т-торможение, хоккейное торможение
6	Основной шаг фигуриста	Елочка
7	Дать определение скольжению елочкой	Елочка напоминает коньковый шаг на лыжах и называется так потому, что при движении на льду остается след, напоминающий елку. Фигуристы используют его, чтобы набрать скорость или перейти от одного элемента к другому.
8	Сколько базовых позиций во вращении, назвать их	3 базовых позиции (стоя, сидя - нижнее, верхнее – в ласточке)
9	Первая помощь при ушибе	Холод
10	«Старая» система судейства	6-ти балльная система. Выставляется 2 оценки: первая за выполнение элементов, вторая – за представление программы.

Комплекс контрольных нормативов для перевода на другой год обучения и оценки результатов освоения образовательной программы 1- 3 год

Контрольные упражнения	Баллы	Контрольные упражнения (тесты)					
		Базовый уровень					
		1 год		2 год		3 год	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Общая физическая подготовка							
Бег 30 м, с	5	7,2	7,4	6,9	7,2	6,6	6,9
	4	7,4	7,6	7,1	7,3	6,8	7,0
	3	7,8	7,8	7,2	7,4	6,9	7,1
	2	8,0	8,0	7,3	7,5	7,0	7,2
	1	9,0	9,1	7,5	7,6	7,1	7,3

Набрать не менее 3 баллов							
Челночный бег 3*10 м, с	5	9,6	9,8	9,0	9,6	8,9	9,0
	4	9,8	9,9	9,1	9,8	9,0	9,1
	3	9,9	10,0	9,2	9,9	9,1	9,2
	2	10,0	10,1	9,3	10,0	9,2	9,3
	1	10,1	10,2	9,4	10,1	9,3	9,4
Набрать не менее 3 баллов							
Прыжки в длину с места, см	5	100	100	112	104	127	120
	4	98	99	111	103	126	119
	3	97	98	110	102	125	118
	2	96	97	109	101	124	117
	1	95	96	108	99	123	116
Набрать не менее 3 баллов							
Подъем туловища, кол-во раз в мин	5	12	11	13	12	14	13
	4	11	10	12	11	13	12
	3	10	9	11	10	12	11
	2	9	8	10	9	11	10
	1	8	7	9	8	10	9
Набрать не менее 3 баллов							
Отжимание, кол-во раз в мин	5	11	7	13	8	15	9
	4	10	6	12	7	14	8
	3	9	5	11	6	13	7
	2	8	4	10	5	12	6
	1	7	3	9	4	11	5
Набрать не менее 3 баллов							
Набрать не менее 15 баллов по всем видам упражнений							
Специальная физическая подготовка							
Прыжки на скакалке, на 2 ногах, кол-во раз в мин	5	60-56	60-56	70-66	70-66	80-76	80-76
	4	55-51	55-51	65-61	65-61	75-71	75-71
	3	50-47	50-47	60-56	60-56	70-66	70-66
	2	46-41	46-41	55-51	55-51	65-61	65-61
	1	40	40	45	45	60	60
Набрать не менее 3 баллов							
Прыжки на скакалке, на 1 ноге, кол-во раз в мин	5	30/30	30/30	35/35	35/35	40/40	40/40
	4	29/29	29/29	34/34	34/34	39/39	39/39
	3	28/28	28/28	33/33	33/33	38/38	38/38
	2	27/27	27/27	32/32	32/32	37/37	37/37
	1	26/26	26/26	31/31	31/31	36/36	36/36
Набрать не менее 3 баллов							
Выкрут палкой, см	5	35 см <	35 см <	35 см <	25 см <	35 см <	25 см <
	4	36-45	36-45	36-45	26-35	36-45	26-35
	3	46-55	46-55	46-55	36-45	46-55	36-45
	2	56-65	56-65	56-65	46-55	56-65	46-55
	1	66 см и >	66 см и >	66 см и >	56 см и >	66 см и >	56 см и >
Набрать не менее 3 баллов							
Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений							
Набрать не менее 24 балла по всем видам упражнений							

Комплекс контрольных нормативов для перевода на другой год обучения и оценки результатов освоения образовательной программы 4-6 год

Контрольные упражнения	Баллы	Контрольные упражнения (тесты)					
		Базовый уровень					
		4 год		5 год		6 год	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Общая физическая подготовка							
Бег 30 м, с	5	5,7	5,9	5,6	5,8	5,3	5,6
	4	5,8-6,2	6,0-6,4	5,7-6,1	5,9-6,3	5,4-5,8	5,7-6,1
	3	6,3-6,7	6,5-6,9	6,2-6,6	6,4-6,8	5,9-6,3	6,2-6,6
	2	6,8-7,2	7,0-7,4	6,7-7,1	6,9-7,3	6,4-6,8	6,7-7,1
	1	7,3	7,5	7,2	7,4	6,9	7,2
Бег 1000 м,с	5	4,0	4,2	3,9	4,0	3,7	3,9
	4	4,3	4,4	4,2	4,3	4,0	4,2
	3	5,1	5,3	5,0	5,1	4,9	5,0
Челночный бег 3*10 м, с	5	7,8	8,1	7,7	8,0	7,5	7,7
	4	7,9-8,4	8,2-8,7	7,8-8,3	8,1-8,6	7,6-8,0	7,8-8,2
	3	8,5-9,0	8,8-9,3	8,4-8,9	8,7-9,2	8,1-8,5	8,3-8,7
	2	9,1-9,6	9,4-9,9	9,0-9,5	9,3-9,8	8,6-9,2	8,8-9,2
	1	9,7	10	9,6	9,9	9,3	9,3
Прыжки в длину с места, см	5	184	170	186	171	196	181
	4	170-184	160-169	171-185	161-170	181-195	171-180
	3	155-170	150-159	156-170	151-160	166-180	161-170
	2	140-154	140-149	141-155	141-150	151-165	151-160
	1	139	138	140	140	150	150
Отжимание, кол-во раз в мин	5	10	7	11	8	13	9
	4	8-9	5-6	8-10	6-7	9-12	7-8
	3	5-6	3-4	5-7	4-5	5-8	4-6
	2	2-4	2-1	2-4	2-3	1-4	1-3
	1	1-0	1-0	1-0	1-0	1-0	0
Набрать не менее 15 баллов							
Специальная физическая подготовка							
Прыжки на скакалке, на 2 ногах, кол-во раз в мин	5	160	160	170	170	180	180
	4	140	140	160	160	170	170
	3	130	130	150	150	160	160
	2	120	120	140	140	150	150
	1	110	110	120	120	130	130
Прыжки на скакалке, на 1 ноге, кол-во раз в мин	5	80	80	85	85	90	90
	4	70	70	80	80	85	85
	3	65	65	75	75	80	80
	2	60	60	70	70	75	75
	1	55	55	60	60	65	65
Прыжки на скакалке оцениваются отдельно на каждой ноге							
Набрать не менее 9 баллов							

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. 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.
2. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.

3. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТипФК №4 М., 2001г.
4. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
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. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
9. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
10. Приказ министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
11. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Фигурное катание», М, 2009
12. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2019-2022.
13. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003г.
14. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.
15. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
16. Часть 1 статьи 34 Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Приказ Мин. спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФК и С и к срокам обучения по этим программам»
17. Special Regulations Figure Skating. International Skating Union, 2004

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ

1. Федерация фигурного катания России <http://fsrussia.ru/>
2. Портал фигурного катания <http://www.fskate.ru/>
3. Фигурное катание <http://www.tulup.ru/>
4. Международная федерация фигурного катания <http://www.isu.org/en/home>
5. Skatecanada@skatecanada.ca
6. General Notes - MIF Tests. /<http://www.webcom.com/dnkort/>.
7. About Levels and Testing. /<http://www.sk8tuff.com/>
8. An Introduction to Figure Skating. /<http://www.webcom.com/dnkort/>.
9. Basic Test Program. United States Figure Skating Association.
10. CFSA - USFSA Equivalents. DnKorte@aol.com
11. Communication (from No. 1207 –2003 - 2005. – New Judging System)
12. International Figure Skating. \ Canada, U.S.A. vol. 7 * 2 – 2001

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Расписание учебных занятий
на 2019-2020 учебный год (первое полугодие)

УТВЕРЖДЕН

Распорядительным актом руководителя

(наименование акта, его дата и номер)

группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУС 1, 3 г.о.	Понедельник	Обязательная Вариативная	18.30-19.40 19.40-20.00	ледовая арена	Кукушкина Татьяна Алексеевна
	Вторник	Обязательная Вариативная	18.00-19.10 19.10-19.30	ледовая арена	Кукушкина Татьяна Алексеевна
	Четверг	Обязательная Вариативная	17.45-18.55 18.55-19.15	ледовая арена	Кукушкина Татьяна Алексеевна
	Пятница	Обязательная Вариативная	18.30-19.40 19.40-20.00	ледовая арена	Кукушкина Татьяна Алексеевна