

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

ПРИНЯТО

на заседании тренерского
совета протокол № 1
от 29.08.2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «ФОК «Победа»
Пушкарев С.В.
«31» августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

по виду спорта
«Фигурное катание на коньках»

Срок реализации 3 года
Возраст детей 5 -15 лет

Автор-составитель
Тренер-преподаватель
Абросимова Алена Игоревна

г. Богородск Нижегородская область

2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план	8
III. Содержание учебного плана.....	9
3.1. Теоретическая подготовка	9
3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)	11
3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)	14
3.4. Техническая подготовка.....	15
3.5. Тактическая подготовка	28
3.6. Хореография	29
IV. Календарный учебный график.....	31
V. Формы аттестации	35
VI. Оценочные материалы.....	37
VII. Методические материалы	46
VIII. Условия реализации программы	48
IX. Список литературы.....	49
X. Приложения	51

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Фигурное катание на коньках» (далее программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФЗ № 329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте», Устава и нормативно-локальных актов МБУ ФОК «Победа».

Актуальность программы обусловлена тем, что программа физкультурно-спортивной направленности по фигурному катанию обеспечивает развитие не только физических способностей, но и таких личностных качеств обучающихся, как благородство, рассудительность, честность, доброта, вежливость; а также воспитание чувства патриотизма, уважения друг к другу и к старшим, интеллектуальное и духовное развитие личности; ведение спортивного и здорового , безопасного образа жизни.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и ориентирована на физическое развитие и укрепление здоровья.

Программа по уровню подготовки носит стартовый ознакомительный уровень.

Отличительной особенностью данной программы является то, что специально подобранный учебный материал позволяет варьировать нагрузку ребенка в зависимости от его физических возможностей, не теряя при этом результат обучения. В программе задействованы методики обучения основам фигурного катания, которые

являются наиболее современными и используются для подготовки фигуристов. Программа так же позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Программа ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма. Своеобразие и педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь детям и подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий спортом.

Адресат программы

К учебному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям фигурным катанием. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 4 до 15 лет. Требования к уровню знаний не предъявляются. На 2 и 3 год обучения могут зачисляться дети, прошедшие обучение в других организациях по соответствующему профилю с предоставлением подтверждающих документов. Минимальный состав группы 15 человек, максимальный 30 человек. Группы смешанные, состоящие из мальчиков и девочек. При объединении детей в группы уровень их подготовленности не должен превышать разницы в 1 уровень. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок) осуществляются в соответствии с гендерными и

возрастными особенностями развития обучающихся. Группы формируются: - 1 г.о. – мальчики и девочки 5-7 лет; 2 г.о. – мальчики и девочки 8-11 лет; 3 г.о. – мальчики и девочки 12-15 лет. Группы могут формироваться как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься фигурным катанием.

Цель программы: Обеспечение всестороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Обучающие:

1. Дать обучающимся систему специальных знаний, умений и навыков базовой техники фигурного катания;
2. Сформировать первичные навыки ведения здорового, безопасного и спортивного образа жизни;
3. Изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью

Развивающие:

1. Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
2. Способствовать развитию ребенка к самопознанию, самоорганизации и саморазвитию;
3. Создать условия для развития интеллекта, внимания, мышления, чувства прекрасного с помощью средств и методов фигурного катания.

Воспитательные:

1. Сформировать стойкий интерес к систематическим занятиям фигурным катанием;
2. Воспитание стремления к достижению желаемого результата.

3. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, трудолюбивых, настойчивых и инициативных обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности фигуристов.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы 3 года. Объем материала состоит из 252 часов ежегодно. Общий объем программы 756 часов.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы), возможен переход на дистанционную форму обучения в соответствии с Положением о дистанционном обучении в МБУ ФОК «Победа».

Форма организации учебно-тренировочного процесса – учебное групповое занятие для практической части и лекционные занятия и видео просмотры соревнований, турниров, с последующим анализом для теоретической части.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Программный материал рассчитан на 42 учебные недели ежегодно. Ежегодно объем программы 252 часа. Предусмотрены каникулы.

Режим образовательного процесса

Этап	Год обучения	Режим работы с группами	Наполняемость в учебных группах (чел.)
Общеразвивающий	1 год обучения	6 часов	15-30
	2 год обучения	6 часов	15-30
	3 год обучения	6 часов	15-30

Планируемые (ожидаемые) результаты.

Результатом освоения программы являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретут теоретические знания и практические навыки ведения здорового и спортивного образа жизни, организации режима дня, соблюдения норм безопасности;

- получают базовые умения, навыки двигательной деятельности;
- повысят уровень развития физических качеств;
- овладеют основами базовой техники фигурного катания;
- будут ознакомлены с историей развития фигурного катания, со значительными достижениями наших игроков;
- будут иметь опыт составления комплекса общеразвивающих упражнений;
- будет стремиться к достижению хороших результатов и выполнению норм массовых разрядов.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды подготовки	1 год				2 год				3 год				Ит ог
	практ ика	теор ия	Промежуто чная аттестация		практ ика	теор ия	Промежуточ ная аттестация		практ ика	теор ия	Промежуто чная аттестация		
			пра кт	соб ес			прак т	соб ес			пра кт	соб ес	
Теоретическа я подготовка		6				6				6			18
Общая физическая подготовка (ОФП)	133				120				109				362
Специальная физическая подготовка (СФП)	29				39				39				107
Техническая подготовка	50				50				60				160
Тактическая подготовка	16				16				16				48
Хореографич еская подготовка	10				10				10				30
Соревновани я					3				4				7
Контрольные испытания (практика/те ория)	4		3	1	4		3	1	4		3	1	12
Текущий контроль	4		2	2	4		2	2	4		2	2	12
Всего часов	246	6			246	6			246	6			756

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки обучающихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

3.1 Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, рассказы, видео просмотры.

Организация: специальные занятия, видео просмотры, беседы и лекции, рассказы в процессе практических занятий.

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, для обучающихся 1 г.о. используется больше наглядной информации, для 2 и 3 г.о. больше лекционных занятий и бесед.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий контроль и промежуточная аттестация. Формы оценки: собеседование.

В процессе практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План по теоретической подготовке 1, 2, 3 г.о.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
	Теоретические занятия	6	6	6
1	Этапы развития отечественного и зарубежного фигурного катания	2	1	1
2	Фигурное катание как вид спорта и его влияние на организм	1	1	1
3	Правила, организация и проведения соревнований.	1	1	1

4	Личная гигиена.	1	1	1
5	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1	1
6	Терминология фигурного катания		1	1

Тема 1. Этапы развития отечественного и зарубежного фигурного катания (2 ч. для 1 г.о., 1 ч. для 2-3 г.о.).

Возникновение и эволюция фигурного катания Зарождение фигурного катания в СССР. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных фигуристов в международных соревнованиях. Достижения фигуристов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.

Тема 2. Фигурное катание как вид спорта и его влияние на организм (1 ч.). Факторы, определяющие популярность фигурного катания в РФ. Польза фигурного катания и его влияние на организм.

Тема 3. Правила организации и проведения соревнований (1 ч.).

Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ.

Тема 4. Личная гигиена (1 ч.).

Личная гигиена, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека (1ч.).

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий спортом. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 6. Терминология фигурного катания (2-3 г.о. – 1 час).

Название элементов, скольжение, уровни сложности элементов.

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, координации, выносливости, гибкости). Фигурист должен обладать хорошо развитой мышечной системой. Этот раздел подготовки решается с помощью подвижных и спортивных игр с использованием легкоатлетических упражнений, тренажеров и различных отягощений. Для юных фигуристов особую роль приобретает укрепление стопы, мышц спины и брюшного пресса. Прочность мышц и связок стопы, несущих основную функцию в прыжках, дорожках шагов и вращениях, можно приобрести путем многократного выполнения с неопредельными нагрузками достаточно простых по координации упражнений. Освоение многооборотных прыжков и многочисленных элементов фигурного катания немыслимо без хорошей общей координации.

1). Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении, фланг.

2). Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед,

назад и в сторону, выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор лежа и переход в положение основной стойки.

3) Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, «мосты», «полушпагаты», «шпагаты», равновесия.

4). Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития гибкости: упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат, рыбка,). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах, «берпи» стенке. Упражнения с преодолением веса и сопротивления партнера. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития общей выносливости: Бег равномерный и переменный на 300 м, 500 м., кросс для девочек от 800 до 1500, для мальчиков от 1000 до 2500м.. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 минут. Прыжки на скакалке.

Упражнения для развития быстроты: прыжки в высоту, с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д. Прыжки в длину, тройной прыжок с

места, многоскоки. Бег с препятствиями. Игры, эстафеты с бегом и прыжками. Выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр. Повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных стартовых положений, ускорения, игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

Упражнения для развития координации: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик). Внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге, преодоление препятствий, броски и ловля мяча в различных положениях и т.п., игры и эстафеты, упражнения на равновесия на полусфере и на вестибулярном тренажере;

5). Общеразвивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления, упражнения на укрепления мышц спины, мышц брюшного пресса, упражнения на растяжку. Сочетание движений рук, туловища и ног для выработки координации движений, упражнения для правильной осанки в вертикальной плоскости.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Занятия по СФП направлены на подготовку фигуриста к выполнению сложнокоординационных элементов. Тренировки по специальной физической подготовке включают в себя работу над прыжками, вращениями, спиралями, шаговыми последовательностями.

Упражнения для развития прыгучести: прыжки на месте, с продвижением на одной и двух ногах, прыжки в длину с места, прыжки в приседе на месте, тоже с продвижением вперед, с продвижением вперед правым и левым боком, различные варианты прыжков на скакалке, прыжки приставными шагами в различных направлениях, выпрыгивания с приседа, перепрыгивания через предметы, запрыгивания, повороты в прыжке.

Упражнения на развития координации и вестибулярного аппарата: разновидности ходьбы с изменением направления движения, бег спиной вперед, прыжки в полуприседе с поворотами, прыжки с поворотами на 180 и 360 градусов, круговые движения туловищем в стойке на коленях, повороты туловища в полушаге руки за головой, прыжки из положение «пистолетик» в «пистолетик», прыжки с закрытыми глазами, тоже с поворотами, после прыжка шагом или перекидным встать в положение «ласточка», четыре поворота на 180 градусов в темпе 1 поворот в секунду из положения наклон вперед сразу после выполнения задания удерживать устойчивое положение, и др.

Упражнения для развития связок голеностопного сустава: приседания на одной и двух ногах в различных исходных положениях, перебаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках, гусиный шаг, подъем на носок на одной и двух ногах, различные прыжки, хождения в фигурных ботинках по залу, «пистолетик» с опорой у гимнастической стенки, «карактица».

Имитационные упражнения: имитация- скольжение «елочкой», вперед по кругу (самокат, перебежки вперед), назад по кругу (ромашка, перебежки назад), по дугам, падение группировкой, имитация

«пистолетика», «ласточки, цапли, подскока-волны, ходьба фигуриста в коньках и чехлах по резине.

Упражнения для приземления: фиксация позы приземления в течении 15-30 секунд, подскоки в позе приземления, прыгивание с высоты на две ноги с фиксацией характерного для приземления положения туловища и рук, прыгивания с высота на одну ногу в положение выезда (касание ногой пола должно обязательно начинаться с носка, с последующим переходом на всю стопу и сгибанием в колене), то же но противодействуя партнеру, пытающемуся вывести исполнителя из равновесия, перекидной прыжок с акцентом на качество приземления

3.4 Техническая подготовка

Фигурное катание на коньках является видом спорта, в котором техническая подготовка спортсмена занимает одно из ведущих мест в общем комплексе подготовки технического мастерства.

Представленные упражнения являются основным учебным материалом.

Ледовая техническая подготовка для детей 1 г.о.

1. Ходьба на коньках:

- ходьба на коньках руки в стороны;
- ходьба на коньках (носки развернуты в стороны, упираемся на руки партнера и толкаем его, ребрами коньков упираемся в лед);
- сделать 2 шага и присесть (полуприсед «стульчик», руки в стороны);
- толчок одной ногой, «стульчик», толчок другой ногой «стульчик», руки в стороны;
- «фонарики» вперед, назад;
- «змейка» вперед, назад;
- «самокат» по прямой правой и левой ногой;
- «саночки» разбег, приседание, руки вперед.

2. Комбинация:

- толчок одной, толчок другой – «стульчик», «фонарики» вперед;

- «елочка», «стульчик», прыжок вверх-вперед;
- «фонарики» прыжки из «фонарика» на внутреннем ребре;

3. Скольжения:

- «елочка»;
- «фонарики» вперед, назад;
- «змейка» вперед, назад;
- прыжки вверх из «фонарика» назад;
- «самокат» по кругу и по восьмерке;
- «елочка» вперед, «саночки», прыжок вверх-вперед, «стульчик»;
- перебежки вперед, назад по кругу, восьмерке, параграфу;
- обманный шаг, пионерский шаг, трехшажный шаг вперед, назад;
- вальсовая тройка;
- дуги вперед, назад, наружу, внутрь;
- «циркули»;
- «цапля»;
- «пистолетик»;
- «Ласточка»;
- «Спирали»;
- «Самолетик»;

4. Вращение:

- винт с циркуля, с дуги, с набора скорости
- вращение в саночках с дуги

Ледовая техническая подготовка для обучающихся 2-3 г.о. состоит из комбинации прыжков и подготовки к их освоению.

Толчок — начало фигуры, и от его выполнения зависит правильность начертания всего рисунка. Основной принцип выполнения толчков в обязательных фигурах: сохранение стабильного положения верхней части тела, согнутого положения опорной ноги, неподвижной свободной ноги после толчка, поступательного движения продольной оси туловища, участка полоза, на котором происходит скольжение.

Толчки вперед. Стартовый толчок вперед выполняют из исходного положения, в котором опорная и толчковая ноги согнуты, туловище находится точно над коньками, спина прямая, плечи расправлены, руки напряжены, ладони направлены ко льду, плечевой пояс и таз повернуты относительно друг друга. Опорная нога направлена вдоль продольной оси, толчковая — вдоль поперечной. Конек толчковой ноги поставлен на плоскость, конек опорной ноги — на наружное ребро. Практика показала, что одной из наиболее частых ошибок в толчках вперед является резкий подъем о.ц.т. после толчка и переход к скольжению на выпрямленной ноге. При обучении важно акцентировать не подъем о.ц.т. в момент толчка, а наоборот, опускание его, чтобы в конечном итоге добиться неизменного положения. Вторым важным условием качественного выполнения толчка является устойчивое положение толчковой ноги после толчка. При правильном толчке должны быть исключены колебательные движения толчковой ноги. Ставшая свободной, она по ощущению фигуриста должна остаться в положении, в котором покинула лед, при этом зубец конька должен находиться точно над следом.

Толчки назад. Стартовые толчки назад-наружу и назад-внутрь выполняют из аналогичного положения. Важно, чтобы уже в исходном положении фигурист находился на согнутой толчковой ноге. В процессе толчка тело должно перемещаться только по горизонтали в направлении скольжения. В толчках назад особенно трудно обеспечить прямое положение туловища в первый момент после толчка. Для совершенствования этого положения фигурист должен прогнуться в сторону центра круга и быстро привести толчковую ногу в положение над следом. Распространенной ошибкой в толчках назад является искажение рисунка начального участка следа. В толчках наружу это излишняя кривизна, в толчках внутрь — недостаточная. Для исправления ошибок в первом случае обычно достаточно, чтобы преподаватель постоянно контролировал правильность выполнения; во втором, кроме этого, необходимо специальными

упражнениями вне льда развить способность пронировать стопу до необходимого положения.

Перетяжка является важным элементом фигур в форме параграфа и восьмерки. Точность ее выполнения в значительной степени определяет качество рисунка узла фигуры. Важно так овладеть элементом, чтобы скорость скольжения не только не уменьшалась, но там, где это необходимо, могла быть и увеличена.

Перетяжка вперед-наружу. Выполняют ее из исходного положения в IV позиции. Это положение принимают на расстоянии 1–1,5 м от центра перетяжки. Исключительно важно, чтобы тело фигуриста было скручено в поясице. В первом варианте во время выполнения перетяжки свободную руку выносят вперед, а свободную ногу отводят назад, принимая II позицию. Степень скрученности тела должна быть такой же, как и перед перетяжкой. Этот вариант применяют, если после перетяжки выполняют тройку. Если после перетяжки должна следовать скобка, нередко прибегают к модификации первого варианта. Тогда свободную руку не выносят вперед, а оставляют сзади.

Перетяжка вперед-внутри. Основные варианты выполнения этой перетяжки, по существу, подобны описанным вариантам перетяжек вперед-наружу. Первый вариант – со встречным вращением плеч относительно таза, его модификация – без выведения свободной руки вперед, другой вариант – без заметных перемещений звеньев тела, свободная нога впереди. Первый вариант применяют при начальном обучении и в фигурах с тройками; его модификации – в фигурах со скобками; второй вариант обычно используют опытные фигуристы в восьмерке со скобкой назад.

Перетяжка назад-наружу. Здесь используют два основных варианта выполнения элемента: первый – для фигур с тройками, второй – для фигур со скобками. Первый вариант начинают во II позиции ходом назад; голова повернута внутрь первого круга. Плечевой пояс сильно скручен относительно таза в отрицательном направлении. В момент смены ребра

опорное плечо и руку отводят еще больше назад, голову еще больше поворачивают назад, свободную ногу выносят вперед в слегка скрещенное положение. Точность принятия положений до и после перетяжки исключительно важна для дальнейшего освоения параграфов назад, выкрука назад-наружу, крюка вперед-внутри и других фигур.

Перетяжка назад-внутри. Применяют два основных варианта выполнения этого элемента. Первый, используемый довольно давно, начинают в I позиции ходом назад; голова повернута назад; свободная нога сзади, свободная рука впереди. В момент перетяжки свободную ногу проносят вперед в слегка скрещенное положение. Свободную руку отводят назад. Таким образом, во время перетяжки происходит встречное движение плеч относительно таза. Степень скрученности тела до и после перетяжки должна быть приблизительно одинаковой. Этот вариант применяют в параграфах с тройкой и двукратными тройками, в параграфе с петлями, а также при выполнении первого следа в восьмерке вперед со скобками.

Тройка – наиболее простой поворот. Основными деталями, свидетельствующими о качестве выполнения тройки, являются: точная смена ребра в вершине поворота и симметрия его формы. Сложность реализации этих требований резко возрастает при выполнении троек, если скорость скольжения недостаточна. В этом случае первостепенное значение приобретает соблюдение правильных позиций и точных движений плечевого пояса, свободной и опорной ног.

Тройка вперед-наружу. Перед тройкой фигурист находится во II позиции. Верхняя часть тела поворачивается относительно нижней в положительном направлении. Перед подготовкой и во время подготовки свободную ногу удерживают сзади, чтобы предотвратить поворот таза в направлении подготовки. Свободная нога перед тройкой должна быть слегка скрещена и развернута. Это увеличивает степень подготовки, так как увеличивает скрученность тела. Подготовка длится вплоть до места поворота. При разрешении плечевой пояс и голову поворачивают в

отрицательном направлении, нижнюю часть тела — в положительном. Фигурист оказывается в I позиции. Во время въезда в поворот носок свободной ноги соединяется с пяткой опорной. После прохождения вершины стопы свободной ноги отводят назад на такое же расстояние, как и до поворота. На выезде из тройки стопа свободной ноги слегка развернута и находится снаружи следа.

Тройка вперед-внутрь. Перед тройкой фигурист находится в I позиции. Свободная нога сзади, слегка развернута, носок находится над следом. Во время поворота плечевой пояс и голова совершают поворот в отрицательном направлении. Нижняя часть тела в это время выполняет встречное движение в положительном направлении. Носок стопы свободной ноги прижимается к пятке опорной во время въезда в тройку и отходит от нее во время выезда. Это движение выполняют симметрично относительно вершины тройки: на въезде — соединение, на выезде — разъединение. В другом варианте тройки вперед-внутрь с маховым движением свободной ноги плечи и таз движутся так же, как и в первом. Отличие — в положении и движении свободной ноги. Перед тройкой свободная нога находится впереди опорной, в вершине тройки стопы ног соединяются, после тройки — вновь разъединяются. При сильном маховом движении в вершине тройки свободная нога находится сзади опорной.

Тройка назад-наружу. Перед тройкой фигурист находится в IV позиции. Плечевой пояс и голова повернуты в положительном направлении. Свободная нога впереди в слегка скрещенном и развернутом положении. Во время поворота верхнюю часть тела поворачивают в отрицательном направлении, таз в это же время совершает встречное движение в положительном направлении. Свободная нога во время поворота остается впереди, но в вершине тройки стопы почти смыкаются.

Скобки — наиболее сложные из всех поворотов. Одним из главных условий качественного выполнения скобок является сильная степень скрученности туловища до и после поворота.

Скобка вперед-наружу. Во время подготовки фигурист поворачивает плечевой пояс в отрицательном направлении, таз – в положительном. Необходимо стремиться в конце подготовки расположить линию плеч вдоль направления скольжения, а линию таза – поперек. За 1–1,5 м до поворота подготовка должна быть закончена и принятое положение зафиксировано. Во время подготовки акцентируется отведение назад находящегося сзади по ходу свободного плеча. Перед поворотом фигурист принимает I сильную позицию. Свободная нога сзади в разомкнутой позиции. Голова повернута наружу круга в направлении будущего поворота.

Скобка назад-наружу. В процессе подготовки фигурист скользит назад-наружу. Плечевой пояс поворачивает в отрицательном направлении, таз – в положительном. К концу подготовки спортсмен стремится расположить линию плеч вдоль направления скольжения, линию таза – поперек. При этом акцентируется отведение назад плеча, находящегося по ходу впереди. Подготовка должна быть закончена за 1–1,5 м до поворота и принятое положение зафиксировано. Перед поворотом принимается сильная II позиция; свободная нога сзади в разомкнутой позиции, слегка развернута и скреплена с опорной. Голова повернута внутрь круга в направлении места поворота.

Скобка назад-внутри. В процессе подготовки фигурист скользит ходом назад-внутри. Плечевой пояс поворачивает в отрицательном направлении, таз – в положительном. При этом спортсмен стремится расположить линию плеч вдоль направления скольжения, линию таза – поперек. В этом движении ведущим должно быть отведение назад плеча, находящегося по ходу впереди. Подготовка должна быть закончена за 1–1,5 м до поворота и принятое положение зафиксировано.

Крюки, как и скобки, требуют довольно значительной скрученности туловища перед поворотом. Важно также, чтобы перед поворотом фигурист не приобрел общего вращения в положительном направлении. Поэтому подготовку к крюкам лучше начинать из положения, которое

близко к положению перед выполнением крюка. Возникновение вращательного движения в положительном направлении перед поворотом создает значительные трудности при выезде и завершении поворота.

Крюк вперед-наружу. При подготовке плечевой пояс поворачивают в положительном направлении, нижнюю часть тела удерживают в положении, при котором линия таза перпендикулярна направлению скольжения. Свободная нога развернута и в начале подготовки удерживается сзади в разомкнутой позиции, чтобы предупредить поворот таза в положительном направлении. Во время подготовки акцентируется отведение назад плеча, находящегося по ходу сзади.

Крюк вперед-внутрь. При подготовке, как и в крюке наружу, плечевой пояс поворачивают в положительном направлении. Линия таза перпендикулярна следу. Голова повернута в направлении скольжения. Свободная нога сзади в разомкнутой позиции. Не следует, как иногда рекомендуют, сильно разворачивать свободную ногу. Это может вызвать поворот таза также в положительном направлении и таким образом уменьшить скрученность туловища, ослабить подготовку. Характерной особенностью выполнения выкрюков является то, что подготовка к повороту длится вплоть до его начала. Здесь нежелательна фиксация позы перед поворотом, так как прекращение встречного движения плечевого пояса относительно таза затрудняет выполнение самого поворота. Именно поэтому подготовку к выкрюкам лучше начинать из положения, при котором плечевой пояс повернут в положительном направлении. Такое исходное положение позволяет продлить подготовку вплоть до начала поворота. В противном случае уже через 1–2 метра после толчка фигурист может оказаться в положении готовности к выполнению выкрюка. Кроме того, при подъезде к элементу часто искажается поза.

Фигуры с петлями по размеру значительно меньше других фигур. Поэтому здесь особое значение имеет правильное выполнение толчков, соблюдение рисунка толчковых дуг. Ключевые детали техники, общие для

всех петель, – передача вращения от верхней части тела нижней и обратное движение, во время которого меняется направление поворота верхней части тела. При выполнении петель особое внимание следует обращать на положение линии плеч, кистей рук и свободной ноги. Как при обучении, так и на этапе совершенствования весьма эффективно выполнение так называемых двойных петель. В этом случае фигурист в петле совершает два оборота. Такое упражнение позволяет избавиться от сгибаний туловища, часто встречающихся как у начинающих, так и у квалифицированных спортсменов.

3. По способу отталкивания прыжки можно разделить на реберные, в которых толчковую ногу ставят на лед ребром конька, и зубцовые – в них толчковую ногу ставят на лед передней частью, в основном на зубцы. Толчок в реберных прыжках осуществляется одной ногой, в зубцовых – двумя, причем опорная нога скользит на ребре, а толчковая ставится на зубец конька. В зубцовых прыжках фигурист отрывается ото льда сначала опорной ногой, которая таким образом становится маховой, а затем толчковой. Если в прыжках направление вращения тела в полете совпадает с направлением закручивания дуги, на которой выполняется подготовка к толчку и толчок, то направление условно называют положительным. В прыжках с так называемым отрицательным направлением тело в полете вращается в сторону, противоположную направлению закручиваний толчковой дуги.

По числу оборотов различают прыжки без вращения в полете, а также с поворотом тела на 0,5; 1; 1,5; 2; 3; 3,5 и т. д. оборотов. Поскольку части прыжка имеют непрерывно изменяющиеся характеристики, то возможны различные варианты деления прыжка.

Исходя из общепринятой схемы анализа спортивных прыжков и опираясь на специфические особенности прыжков в фигурном катании, можно прыжок разделить на периоды и фазы:

1. Период разбега. Он включает фазу приобретения скорости и фазу подготовки к волчку.

2. Период толчка. В него входит фаза амортизации и фаза активного отталкивания.

3. Период полета. Он состоит из фазы группировки и фазы разгруппировки.

4. Период приземления. В него входит фаза амортизации и фаза выезда.

Период разбега. В фазе приобретения скорости спортсмен разбегается до скорости, необходимой для выполнения прыжка, чтобы придать телу кинетическую энергию поступательного движения. Период толчка. В фазе амортизации происходит сгибание опорной ноги в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах и одновременно отведение маховой ноги и рук в положение, из которого выполняют маховые движения.

Период полета. Приближая звенья тела к оси вращения, фигурист в фазе группировки увеличивает приобретенную в толчке угловую скорость, чтобы за время полета совершить необходимое число оборотов.

Период приземления. Сгибая опорную ногу, фигурист в фазе амортизации переходит к скольжению по дуге так, чтобы погасить вертикальную скорость, преобразовать остаточное вращение вокруг продольной оси в скольжении по дуге приземления и не допустить чрезмерного уменьшения горизонтальной скорости движения. В фазе выезда спортсмен разгибает опорную ногу, добивается устойчивого скольжения в требуемой позе.

Вращения (пируэты) - это длительное полное вертикальное движение тела вокруг вертикальной оси, т.е. ряд последовательно выполненных петлевых поворотов, близко расположенных к одной точке. Вращения делятся на простые (просто вперед или просто назад), со

сменой ноги, комбинированные (со сменой ноги и позиции), парные (параллельные и совместные) и танцевальные.

Основы техники исполнения вращений. Вращение состоит из:

- **Подход** - осуществляется с целью набора скорости, выполнения приготовления к вращению. Есть несколько вариантов подходов. Наиболее удобным и поэтому целесообразным для начального обучения является сочетание тройки вперед-наружу с перебежкой назад. Используют подходы в виде тройки вперед-внутрь - назад-наружу, а также ходом вперед-наружу. В подходе важно сохранять плавность скольжения, хорошую осанку, чтобы вращение было естественным, а приготовление к нему - незаметным.

- **Въезд** - конек оставляет на льду линию с плавно меняющейся кривизной. Движение выполняется на согнутой ноге. Используется круговое маховое движение и толчок ноги при переходе с дуги подхода на въездную дугу. Это наиболее сложная и ответственная часть пируэта. Цель - придание телу устойчивого вращения. Именно здесь возникает вращение. Если фигурист сообщил телу устойчивое вращение, то, как правило, сохранять и поддерживать его уже не так сложно. След, оставляемый коньком при въезде, представляет собой линию с плавно меняющейся кривизной. Выполняют въезд на согнутой ноге и не выпрямляют ее до тех пор, пока не возникнет устойчивое вращение. Вращение телу можно придать двумя способами: толчком ноги при переходе с последней дуги подхода на въездную дугу, а также круговым маховым движением свободной ноги и руки при въезде. Во вращении стоя и в волчках используют оба способа. При вращениях в ласточке маховое движение не всегда эффективно. Здесь оно может привести к выведению свободной ноги вперед, и для принятия положения «ласточка» фигурист будет вынужден в конце въезда резко отводить свободную ногу назад. Это движение часто вызывает потерю равновесия. К более простым, и надежным относится въезд с отведенной назад свободной ногой и одноименной рукой. При въезде же в волчок круговое маховое движение весьма целесообразно и эффективно. Мах, т.е.

выведение рук и ноги вперед, следует начинать только тогда, когда дуга достигает максимальной кривизны. Въезд во вращение стоя по существу не отличается от въезда в волчок, но опорная нога здесь выпрямлена больше. Не следует, однако, выпрямлять ее полностью, ибо это может привести к нарушению равновесия. Для устойчивости вращения очень важно правильно выполнить конечный участок дуги въезда. В пируэтах вперед в конце въезда, когда дуга достигнет максимальной кривизны, происходит поворот тройкой вперед - наружу, после чего следует окружность диаметром 20-30 см, и только тогда начинается вращение.

- **Вращение** - важными является точность позы, стабильное положение оси и центра вращения, сохранение осанки. Вращение в волчке происходит на передней трети конька. В начале вращения допустимо легкое касание льда зубцами. Наиболее частая ошибка - падение назад. Чтобы избежать этого - свободную ногу и руки вытянуть вперед. В этой фазе важна точность положения тела, стабильность положения оси и центра вращения. В ласточке необходимо вращаться на плоскости конька, не касаясь льда зубцами. Начинающие фигуристы часто теряют равновесие уже в начале вращения, так как чрезмерно перемещают центр тяжести тела вперед. Чтобы избежать этого, необходимо на протяжении всего вращения, особенно в начале его, оттягивать свободную ногу назад. Так же в «либеле» и «волчке» при недостаточной скорости вращения происходит потеря устойчивости.

- **Выезд** - Осуществляется за счет движения разгруппировка - движение, обратное группировке, что позволяет уменьшить скорость вращения. Разгруппировка сопровождается небольшим сгибанием опорной ноги. Делается это для уменьшения скорости вращения, что облегчает выполнение выезда. Важно, чтобы разгруппировка заканчивалась небольшим сгибанием опорной ноги. Обычно выезд выполняют со сменой ноги.

- **Прыжок во вращение** - Толчок. Он имеет решающее значение, поэтому фигурист в первую очередь должен уметь определить его направление. Направление толчка следует считать правильным, если точка

отрыва и точка приземления лежат на одной прямой, являющейся касательной к дуге подхода. В этом случае направление движения тела фигуриста, приобретенное в подходе, сохраняется, и полет получается более устойчивым, а весь прыжок – более естественным и легким. Полет. В полете фигурист принимает положение, близкое к тому, в котором он будет вращаться после приземления. Как с эстетической точки зрения, так и с точки зрения техники не следует стремиться к плотной группировке в полете. Это позволит избежать излишне быстрого вращения и облегчит приземление. В прыжках в волчок уже в верхней точке траектории полета следует принять положение «пистолетик». При этом важно, чтобы вертикальная ось вращения в полете проходила через стопу толчковой ноги. В прыжке в ласточку следует обратить внимание на жесткость положения тела в полете, иначе при приземлении возможно опускание свободной ноги и туловища. Это часто вызывает потерю равновесия и ухудшает зрелищность прыжка. Приземление. Во всех прыжках во вращение его следует выполнять на зубцы конька, плавно переходя затем на переднюю часть полоза. Движение это может сопровождаться группировкой рук для поддержания или увеличения скорости вращения. Пируэты назад. Исключительно ценными для дальнейшего овладения прыжками являются пируэты назад. Их выполняют в тех же позах, что и пируэты вперед. Но есть у них и некоторые особенности. Так, несмотря на то что направление вращения тела в пируэтах назад и вперед может быть одно и то же, ощущения, испытываемые фигуристом, различны. Пируэты назад наиболее точно имитируют движения тела в полете при выполнении прыжков, поэтому важны как подготовительные упражнения.

3.5. Тактическая подготовка

В современном фигурном катании на коньках особая роль отводится тактической подготовке. Средством косвенного воздействия на соперника, в фигурном катании на коньках является достигнутый результат в ходе соревнований. Таким образом, тактика фигуриста на соревнованиях

закljučается в оптимальном прокате соревновательных программ и тем самым стремлением к завоеванию лучшего места, соответствующего его реальным возможностям. В процессе непосредственной подготовки к выступлению на соревнованиях тактика фигуриста может изменяться. На изменение тактики влияют ряд факторов.

Во-первых, состояние и уровень подготовленности фигуриста на момент участия его в данных соревнованиях. Слабая техническая и физическая подготовленность фигуриста ограничивает возможность применения им разнообразной и гибкой тактики.

Во-вторых, проводимая накануне первого дня соревнований жеребьевка стартовых номеров (прокат программы до или после основных соперников) играет существенную роль в решении тактических задач, поставленных перед спортсменом на данных соревнованиях.

В-третьих, качество льда, состояние спортивного инвентаря также могут внести изменения в ход спортивной борьбы. Основными средствами овладения и совершенствования тактических действий в фигурном катании на коньках является многократное повторение соревновательных программ при постоянном контроле за стабильным исполнением наиболее сложных элементов.

На первых годах обучения следует стремиться к тому, чтобы как можно меньше внешних раздражителей отвлекало занимающихся от разучивания элемента и лишь после того, как усвоена структура изучаемого движения, ликвидированы грубые ошибки, можно постепенно усложнять ситуацию, а затем включать эти элементы в соревновательные программы. Так, при обучении прыжкам в два оборота вначале прыжок можно выполнять с обычного разбега, но на хорошей скорости, затем использовать различные шаговые подходы, исполнять данные прыжки в серии с другими элементами.

3.6. Хореография

Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Именно хореография придает каждому элементу эстетически законченный вид и только с хореографией соревновательная или показательная программа фигуриста становится не просто набором элементов, а спектаклем на льду.

В занятиях хореографией большое внимание уделяется растяжке. Отсутствие или недостаточность растяжки у фигуристов заметно сразу. Хорошая растяжка позволяет выполнять элементы фигурного катания, такие как вращения, спирали и дорожки, легко и мягко.

Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки. Занятия проводятся в групповой форме на льду и в зале. В процессе обучения особое внимание при объяснении задания уделяется идеальному показу. 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.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Примерный календарный учебный график распределения программного материала для общеразвивающих групп 1 г.о.

1. Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Окончание учебного года – 08.07.2023

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы . 01.01-08.01-2023	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы с 08.07.2023
Теоретическая	6	1	1	1	1						1	1		
ОФП	131	19	19	11	11		9	9	12	13	11	11	6	
СФП	29	2	3	3	3		2	3	3	3	3	3	1	
Техническая	50	2	1	7	6		6	7	3	6		5	7	
Тактическая	16	1	1	1	2		2	2	2	2		3		
Хореографическая	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		
Соревнования	2								1	1				
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

Примерный календарный учебный график распределения программного материала для общеразвивающих групп 2 г.о.

Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Окончание учебного года – 08.07.2023

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы . 01.01-08.01-2023	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы с 08.07.2023
Теоретическая	6	1	1	1	1				1			1		
ОФП	120	19	19	11	11		9	9	9	9	9	9	6	
СФП	39	2	3	3	3		2	3	5	7	5	5	1	
Техническая	50	2	1	7	6		6	7	3	6		5	7	
Тактическая	16	1	1	1	2		2	2	2	2		3		
Хореографическая	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		
Соревнования	3								1	1	1			
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

Примерный календарный учебный график распределения программного материала для общеразвивающих групп 3 г.о.

Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Окончание учебного года – 08.07.2023

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы 01.01-08.01-2023	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы 08.07.2023
Теоретическая	6	1	1	1	1				1			1		
ОФП	109	17	17	9	9		7	9	8	9	9	9	6	
СФП	39	2	3	3	3		2	3	5	7	5	5	1	
Техническая	60	4	3	9	8		8	7	3	6		5	7	
Тактическая	16	1	1	1	2		2	2	2	2		3		
Хореографическая	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		
Соревнования									2	1	1			
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

В сентябре, октябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники элементов и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. Теоретические занятия проводятся в условиях зала.

2. **Регламент образовательного процесса.** Продолжительность учебной недели – 7 дней. 1-3 год обучения – 6 часов в неделю (3 раза по 2 академических часа).

3. **Режим занятий.** Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ФОК «Победа» с учетом мнения педагога и детей. Продолжительность занятий 3 академических часа, без перерыва.

4. **Начало занятий учебных занятий** в 15.00, окончание учебных занятий в 20.00.

5. **Режим работы организации в период каникул.** В период зимних каникул для детей проводятся спортивно-оздоровительные мероприятия.

V. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии учащихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности нагрузок по ОФП и СФП (практические занятия).
- объема полученных данных по теоретической подготовке (собеседование).

Текущий контроль проводится с выставлением оценки «зачет», «не зачет».

Аттестация данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся аттестация. Аттестация представляет собой сдачу контрольно-переводных нормативов (КПН) по ОФП и СФП и ответы на вопросы по теоретической подготовке. При выполнении КПН в программе обозначены минимальные результаты при выполнении которых обучающийся переводится на следующий год

обучения, при собеседовании по теоретической подготовке обучающиеся должны дать правильных ответов:

1 год обучения – не менее 4;

2 год обучения – не менее 5;

3 год обучения – не менее 6.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки уровня освоения программы используют комплексы контрольных упражнений (ОФП и СФП). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности и СФП по годам обучения.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены:

- тестовыми заданиями по оценке уровня ОФП и СФП в форме контрольно-переводных нормативов;
- тестовыми вопросами, по оценке уровня освоения теоретических знаний.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Фигурное катание».

Нормативы общей и специальной физической подготовки для перехода на следующий год обучения

1-й год обучения:

Контрольные упражнения	Результаты	
	мальчики	девочки
Прыжок в длину с места	91 см. и более	81 см. и более
Бег 30 м.	менее 11 сек.	менее 12 сек.
Подъем туловища из положения лежа на спине	10 и более раз	8 и более раз

Ласточка на правой и левой ноге	6 сек. и более	8 сек. и более
Скольжение: Елочка вперед Змейка вперед и назад Фонарики вперед и назад Ласточка по прямой	1 шаг – 1 м. Наличие ребра Наличие внутреннего ребра 6 м.	1 шаг – 1 м. Наличие ребра Наличие внутреннего ребра 6 м.
Вращение на двух ногах	5 оборотов	5 оборотов

2-й год обучения:

Контрольные упражнения	Результаты	
	мальчики	девочки
Прыжок в длину с места	101 см. и более	91 см. и более
Бег 30 м.	менее 9 сек.	менее 10 сек.
Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек	12 и более раз	10 и более раз
Перекидной прыжок	Наличие полета в прыжке	Наличие полета в прыжке
Вращение на одной ноге	6 оборотов	6 оборотов
Ласточка вперед по внешней дуге	6 сек. на дуге	6 сек. на дуге
Дуги наружу и внутренние вперед	На 4 счета	На 4 счета

3-й год обучения:

Контрольные упражнения	Результаты	
	мальчики	девочки
Прыжок в длину с места	111 см и более	101 см и более
Бег 30 м.	менее 8 сек	менее 9 сек
Подъем туловища из положения лежа на спине	14 и более раз	12 и более раз
Прыжок:	Наличие	Наличие

Перекидной Сальхов Тулуп	полета Внутренне ребро на задней дуге Исполнения прыжка спиной вперед	полета Внутренне ребро на задней дуге Исполнения прыжка спиной вперед
Вращение винт	Группировка 6 оборотов	Группировка 6 оборотов
Дуги вперед, назад наружу и внутренние	На 4 счета	На 4 счета
Перетяжка вперед и назад	Наличие внешнего и внутреннего ребра	Наличие внешнего и внутреннего ребра
Тройки вперед-наружу и вперед-внутри	Внешнее ребро вперед, внешнее ребро наружу	Внешнее ребро вперед, внешнее ребро наружу
Ласточка вперед по спирали	6 сек.	6 сек.

При проведении тестирования **по физической подготовке** (ОФП и СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований к проведению КПН и создания условий для выполнения упражнений.

1. Прыжок в длину с места (сила) Выполняется в условиях спортивного зала. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

2. Бег 30 м. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня быстроты) для детей 2 и 3 г.о.

Тестирование проводится на спортивной площадке. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Результат не засчитывается в случаях предусмотренными правилами по легкой атлетике в беге на спринтерские дистанции.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

4). Прыжки – перекидной, сальхов, тулуп. На выполнении дается 2 попытки.

Перекидной обучающийся едет вперед, отталкивается ребром конька одной ноги, делает в воздухе 0,5 оборота, после этого приземляется на ребро конька другой ноги.

Сальхов заход на прыжок осуществляется исключительно с разворота. Толчок происходит с внутреннего ребра левой ноги, а правая нога в это время совершает характерный мах вокруг тела. Приземление – на наружную часть ребра правой ноги.



Тулуп самый простой прыжок. В частности, потому, что в момент отталкивания бедра фигуриста уже заранее развернуты в нужную сторону, а это, по сути, добавляет поворот. Исполняется обычно с правой ноги, после тройки «вперед-внутри» (на льду как бы выписывается цифра «3»). Перед прыжком спортсмен помогает себе оттолкнуться ударом зубцом конька левой ноги об лед – отсюда определение тулупа, как «зубцового» прыжка. Приземление на правую ногу.



5). Ласточка- фигурист скользит, держа корпус горизонтально льду и вытянув свободную ногу назад (вперед, по спирали, по дуге) (2 попытки);

6). Вращение Повороты на месте вокруг своей оси называются вращением. Выполнять их можно по часовой и против часовой стрелки, вперед и назад, с переменной положением, сменой одной конечности на другую и заходом прыжком. На выполнение дается 2 попытки.

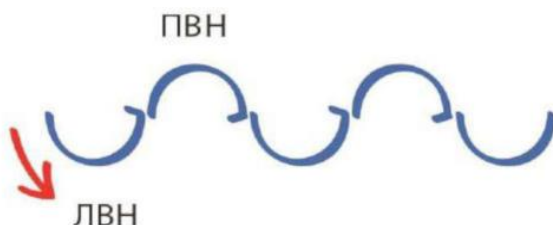
7). Скольжение.

- «елочка» выглядит как поочередное передвижение конечностей с отталкиванием ото льда с помощью ребер коньков без задействования для движения зубцов, имитирует движение на лыжах (остается след в виде елки);

- «змейка» происходит поочередное отталкивание ногами от площадки на внешнем ребре конька и скольжением свободной конечности на внутреннем;

- «фонарики» выполняется в виде последовательного разведения и сведения ног с оставлением после движения полукругов (рисунка в форме фонарика);

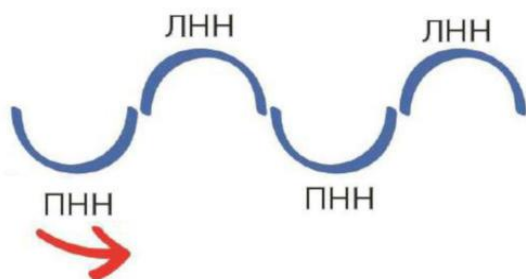
8). Дуги – После короткого разбега вдоль короткого борта обучающийся встает на левую ногу на наружное ребро, едет по окружности, при смене ноги отталкивание происходит ребром (**дуги вперед наружу**).



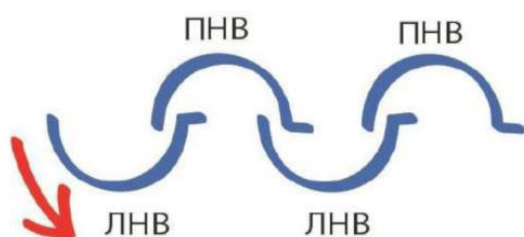
После короткого разбега по виражу обучающийся начинает упражнение на правой ноге с **дуги вперед внутрь**.



После короткого разбега, обучающийся должен встать на правую ногу в дугу **назад наружу**, в конце перейти на левую ногу.

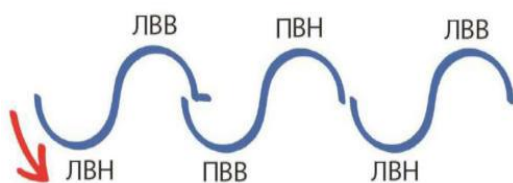


Упражнение начинается с дуги **назад внутрь** на левой ноге. Скольжение на внутреннем ребре.

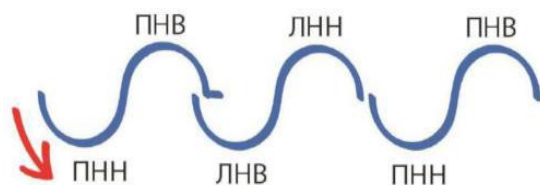


9). Перетяжки.

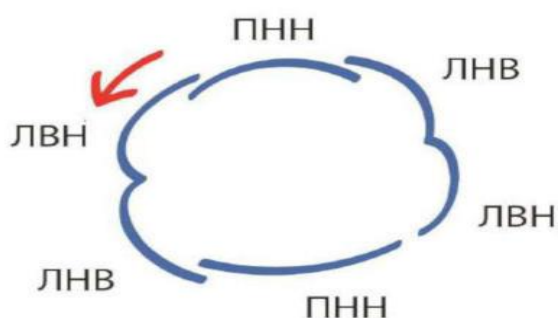
Вперед : Исполняются вдоль длинного борта. Обучающийся должен разогнаться вдоль короткого борта для набора скорости. Тест начинается с левой ноги с дуги **вперед наружу**. В конце дуги исполняется перетяжка – переход на внутренне ребро. Затем ребенок делает толчок и меняет ногу – оказывается на правой ноге в дуге **вперед внутрь**, затем следует перетяжка.



Назад: Исполняются вдоль длинного борта. Обучающийся должен разогнаться вдоль короткого борта для набора скорости. Тест начинается с правой ноги с **наружной дуги**, в конце дуги делается перетяжка – переход на внутреннее ребро. После окончания дуги нужно сделать смену ноги и перейти на левую ногу и сделать **внутреннюю дугу**, в конце дуги сделать перетяжку – сменить ребро на наружное



10). Тройки. По сути это вальсовый шаг. Четкая смена ребер. Дуги перед тройкой одинаковой длины.



Вопросы по теоретической подготовке:

№	Вопросы	Ответы
1	Виды фигурного катания?	Мужское и женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы, синхронное катание.
2	Какие разряды и звания есть в фигурном катании?	ЕВСК в фигурном катании установлены следующие разряды: 3, 2, 1 юношеский разряд, 3, 2, 1 спортивный разряд, КМС. А также звания: МС и МСМК.
3	Фигурное катание Олимпийский вид или нет?	Олимпийский вид спорта
4	В какой стране зародилось фигурное катание?	В Голландии.
5	Назовите выдающихся фигуристов прошлого и настоящего?	Назвать 3-5 соотечественников и 2-3 зарубежных хоккеиста.
6	В каких видах спорта используются коньки?	Шорт-трек, хоккей, конькобежный спорт, фигурное катание
7	Отличие фигурных	Выпуклая форма лезвия и специальные зубцы

	коньков?	на переднем конце.
8	Что такое гигиена спортсмена?	Это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом
9	Какую роль выполняет ФК и С в обществе?	Физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям.
10	Что такое режим дня?	Это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей. Методика подготовки должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

При обучении широко применяются:

- словесные (рассказ, беседа, обсуждение);
- демонстрации (наглядности);
- упражнения (целостный и расчлененный);
- игровой;
- соревновательный

Основным методическим направлением в процессе физического развития является:

К методам воспитания физических качеств относятся:

- 1) Метод стандартного упражнения;
- 2) Метод переменного упражнения;
- 3) Круговой метод.

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
теория	Учебное групповое	Словесные (лекция, беседа) Видео просмотр	Видеоматериал, литература	Проектор или ноутбук, кинозал	собеседование
ОФП	Учебно	Практический	Личный	Спортивный	Тестирование

	е группов ое	ие, наглядные	показ	зал, спортивный инвентарь	ие КПН
СФП	Учебно е группов ое	Практическ ие, наглядные	Видеоматери ал, личный показ	Ноутбук, спортивный зал, оборудование, инвентарь, вестибулярны й тренажер	Тестирован ие КПН
техника	Учебно е группов ое	Практическ ие, наглядные, словесные	Видеоматери ал, показ	Ноутбук, спортивный зал, оборудование, инвентарь, фотографии, ледовая арена	зачет
тактика	Учебно е группов ое	Практическ ие, наглядные, словесные	Видеоматери ал	Ноутбук, спортивный зал	-
Хореогаф ия	Учебно е группов ое	Практическ ие, наглядные, словесные	демонстраци я	Хореогафичес кие станки, зеркала, гимнастическ ие маты, магнитофон	-

VIII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое обеспечение.

Используется кинозал для проведения теоретических занятий (видеоматериал на электронных носителях, книги, фотографии, ноутбук). Для проведения практических занятий используются спортивные залы и ледовая арена с перечнем оборудования: полусфера, личный инвентарь, резиновая дорожка, музыкальный центр, микшер, микрофон, звукоусиление, кубики, кардиолестница, фишки, вестибулярный тренажер, гимнастическая скамейка, скакалки, гимнастические маты, мячи, пьедестал, машина для заливки льда.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список нормативно-правовых источников

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция).
2. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 (ред.2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
4. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО).
5. Устав и нормативно-локальные акты МБУ ФОК «Победа».

Список литературы используемый педагогом

1. Виноградова В.И.: Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках/ В.И. Виноградова, Издательство Советский спорт, 2022.- 216 с.
2. Жаки Грин Хаас: Анатомия танца/ Ж.Г.Хаас новая редакция Издательство Попури, 2022. -296 с.
3. Ирина Лосева, Любовь Кобякова методическое пособие в помощь хореографу «Мир танца», 2017 г. – 92 с.
4. Мишин А.Н.: Биомеханика движений фигуриста/ Алексей Николаевич Мишин, Издательство :Ленанд, 2021.- 224с.

5. Мишин А.Н.: Прыжки в фигурном катании: Техника исполнения и методика обучения многооборотным прыжкам / Алексей Николаевич Мишин. Изд.2-е --- М.: Ленанд, 2021г.- 112с.
6. Тонкачеева Оксана: Фигурное катание. Книга об искусстве на льду/ Оксана Тонкачеева, Издательство: Манн, Иванов и Фербер (МИФ), 2018г, 54с.
7. Тузуова Е.Н.: Обучение базовым элементам фигурного катания / Е. Н. Тузова, Издательство: «Спорт» ,2017г. , 98с.
8. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики/ В.В.Ягодин, М.: Юрайт, 2019. 114 с.

Литература для учащихся:

1. Обучение базовым элементам фигурного катания . Е. Н. Тузова, Издательство: «Спорт» ,2017г. , 98с.
2. Фигурное катание. Книга об искусстве на льду. Оксана Тонкачеева, Издательство: Манн, Иванов и Фербер (МИФ), 2018г, 54с.

Список литературы для родителей:

1. А.В.Жулин «Танцы на льду жизни»/ А.В.Жулин Издательство М. Эксмо, 2022 г., 214 с.

Интернет-ресурсы:

<https://fsrussia.ru>

<https://figure-skaters.ru/?ysclid=l8af4l3t4f443804093>

Х. ПРИЛОЖЕНИЯ

План воспитательной работы и работы с родителями обучающихся

Направление работы	Сроки	Ответственный
Родительские собрания	Ежеквартально	Тренер-преподаватель
Вовлечение родителей в совместную деятельность	Не менее 2-х мероприятий в учебном году	Тренер-преподаватель Администрация
Индивидуальные беседы с родителями, определение перспектив развития ребенка	По мере необходимости	Тренер-преподаватель
Оформление стенда «Информация для родителей»	По мере необходимости	Учебно-спортивный отдел
Проведение открытых занятий	Два раза в год	Тренер-преподаватель
Вовлечение в движение ВФСК ГТО	В течении года	Тренер-преподаватель МЦТ ВФСК ГТО
Участие в мероприятиях МБУ ФОК «Победа»	В течении года	Тренер-преподаватель, учебный отдел
Организация мероприятий в зимние каникулы	1-8 января	Тренер-преподаватель
Участие в соревнованиях	1 в течении года для детей 2-3 г.о.	Тренер-преподаватель