

Администрация Уренского муниципального района  
Нижегородской области

Муниципальное автономное учреждение  
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г.Урень  
Нижегородской области»

Принята на тренерском совете  
Протокол № 5 от  
« 18 » мая 2015 года



«Утверждаю»  
Директор МАУ «ФОК в г. Урень НО»  
В.А. Смирнов  
2015 года

Дополнительная предпрофессиональная программа  
в области физической культуры и спорта  
«Фигурное катание на коньках»

Срок реализации: 10 лет

Автор - составитель:  
Соколова Екатерина Викторовна  
тренер, КМС

г. Урень

2015г.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа разработана на основе:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.11.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

### **1.1. Характеристика вида спорта**

Фигурное катание –сложно-координационный вид спорта. Это наиболее любимый и популярный вид спорта в России.

Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы и групповое синхронное катание.

Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки и т.д.) под музыку.

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.

## **1.2. Специфика организации тренировочного процесса**

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.

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.

### **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 образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### **Образовательные:**

- формирование технико-тактического мастерства;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- 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 документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки фигуристов и содействует успешному решению задач физического воспитания, учитывая специфику данного вида спорта.

### **1.3. Структура системы многолетней подготовки**

Многолетняя подготовка юных фигуристов включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (базовая подготовка и спортивная специализация), этап совершенствования спортивного мастерства.

#### **На этапе начальной подготовки:**

- вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленное на гармоничное развитие физических качеств;

- общая физическая подготовка и изучение базовой техники фигурного катания на коньках;
- формирование потребности к спортивным занятиям.

#### **На тренировочном этапе:**

- обучение технике соревновательных упражнений;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

#### **На этапе спортивного мастерства:**

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой фигурного катания на коньках;
- совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программы одиночного катания;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности. Для перевода из одной группы в другую обучающиеся должны сдать установленные нормативы по каждой предметной области.

На обучение фигурному катанию принимаются все желающие соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний в соответствии с порядком приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

**Особенности формирования групп и определения объема  
недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов  
(периодов) подготовки в академических часах, а также минимальный  
возраст для зачисления**

Наименование этапа	Период обучения	Максимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Минимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке к концу учебного года	
Начальная подготовка	1	6	15	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТП	
	2	7	15	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТП, 3 юн.разряд	
	3	8	15	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТП, 2 юн.разряд	
Тренировочный этап	Базовая подготовка	1	9	10	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТП, 1 юн.разряд
		2	10	10	15	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТП, 2спорт.разряд
	Спортивная специализация	3	11	8	15	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТП, 1спорт.разряд
		4	12	8	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТП, разряд КМС
		5	13	8	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП

						и ТП, разряд КМС
Совершенствование спортивного мастерства	1	14	5	21	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТП	
	2	15	5	24	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТП	

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы**

Учебная работа строится на основании данной программы, рассчитана на 46 недель и проводится в течение календарного года.

Учебный план включает обучение по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки - 3 года;
- тренировочный этап - 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - 2 года.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре. Учебным планом предусмотрено соотношение объемов обучения предметными областями по отношению к общему объему учебного плана.

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях, проводимых в форме групповых занятий.

Учебная работа строится в соответствии с режимом дня и загруженностью занимающихся в общеобразовательной организации и других учебных заведениях.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: стабильность состава занимающихся, выполнение контрольных нормативов и динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению требований по уровню подготовленности занимающихся, успешное выступление в соревнованиях.

Планирование тренировочных занятий в группах и распределение материала производится на основании учебного плана и годовых план-графиков.

Предметные области Этапы (периоды)	Количество часов в год									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ	
				Базовая		спортивная специализация				
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Теоретическая подготовка	14	18	23	28	35	35	42	42	48	55
ОФП	41	55	69	72	90	83	99	99	97	110
СФП	28	37	46	66	83	90	108	108	145	166
Хореографическая подготовка	69	92	115	127	158	151	182	182	193	221
Техническая подготовка	124	166	207	259	324	331	397	397	483	552
Итого	276	368	460	552	690	690	828	828	996	1104
Количество часов в неделю	6	8	10	12	15	15	18	18	21	24

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

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

### **ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

Построение годичного цикла подготовки фигуристов является одним из важных компонентов программы.

Распределение на этапе начальной подготовки происходит в соответствии с основными задачами: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений.

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в группах происходит специализированная подготовка юных фигуристов. В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств.

Каждый этап характеризуется своими средствами и методами организации подготовки.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных

перегрузок. Главный объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель занятий.

**План – график распределения учебных часов в группах  
начальной подготовки (1 год)**

Периоды	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	подготовительный						соревновательный			переходный			
Теоретическая подготовка	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1		1	14
ОФП	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3		4	41
СФП	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2		2	28
Хореографическая подготовка	7	7	7	7	6	6	6	6	6	5		6	69
Техническая подготовка	13	14	11	13	11	11	11	11	11	11		7	124
Переводные испытания									х			х	
Контрольные соревнования									х				
<b>Итого</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>18</b>		<b>24</b>	<b>276</b>

**План – график распределения учебных часов в группах  
начальной подготовки (2 год)**

Периоды	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	подготовительный						соревновательный			переходный			
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1		2	18
ОФП	6	6	4	6	5	4	4	5	5	5		5	55
СФП	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3		3	37
Хореографическая подготовка	10	10	8	10	8	8	8	8	8	6		8	92
Техническая подготовка	18	18	15	18	15	15	15	15	15	9		13	166
Переводные испытания									х			х	
Контрольные соревнования									х				
<b>Итого</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>24</b>		<b>32</b>	<b>368</b>

**План – график распределения учебных часов в группах  
начальной подготовки (3 год)**

Периоды	Месяцы												Все го за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	подготовительный						соревновательный			переходный			

Этапы	Базовый		специализированный				Проверки способностей			Активного отдыха			
Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	23
ОФП	7	8	6	8	6	6	6	6	6	4		6	69
СФП	5	5	4	5	4	4	3	3	4	4		5	46
Хореографическая подготовка	12	12	10	12	10	10	10	10	10	7		12	115
Техническая подготовка	23	23	18	23	18	18	19	19	18	13		15	207
Переводные испытания									х			х	
Контрольные соревнования				х					х				
<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>30</b>		<b>40</b>	<b>460</b>

**План – график распределения учебных часов  
в тренировочных группах (базовая подготовка, 1 год)**

Периоды	Месяцы												Всего за год
	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
	Подготовительный			соревновательный						переходный			
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2		28
ОФП	6	7	7	6	7	6	7	7	7	7	5		72
СФП	5	8	8	5	8	5	5	5	5	7	5		66
Хореографическая подготовка	11	14	14	11	14	11	11	11	11	11	8		127
Техническая (ледовая) подготовка	23	28	28	23	28	23	23	23	23	21	16		259
Переводные испытания	х									х			
Контрольные соревнования			х		х			х					
<b>Итого</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>36</b>		<b>552</b>

**План – график распределения учебных часов  
в тренировочных группах (базовая подготовка, 2 год)**

Периоды	Месяцы												Всего за год
	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
	Подготовительный			соревновательный						переходный			
Теоретическая подготовка	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2		35
ОФП	8	9	9	8	10	8	8	8	8	8	6		90
СФП	7	9	9	7	9	7	7	7	7	7	7		83
Хореографическая подготовка	14	17	17	14	17	14	14	14	14	14	9		158

подготовка													
Техническая (ледовая) подготовка	28	36	36	28	35	28	28	28	28	28	21		324
Переводные испытания	х									х			
Контрольные соревнования			х		х			х					
<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>60</b>	<b>75</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>45</b>		<b>690</b>

**План – график распределения учебных часов  
в тренировочных группах (спортивная специализация, 1 год)**

Периоды	Месяцы												Всего за год
	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
	Подготовительный			соревновательный						переходный			
Теоретическая подготовка	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3		35
ОФП	7	8	9	7	9	7	7	7	7	7	7		83
СФП	8	9	9	8	10	8	8	8	8	8	6		90
Хореографическая подготовка	13	17	17	13	17	13	13	13	13	13	9		151
Техническая (ледовая) подготовка	29	36	36	29	36	29	29	29	29	29	20		331
Переводные испытания	х									х			
Контрольные соревнования			х		х			х					
<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>60</b>	<b>75</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>45</b>		<b>690</b>

**План – график распределения учебных часов  
в тренировочных группах (спортивная специализация, 2,3- год)**

Периоды	Месяцы												Всего за год
	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
	Подготовительный			соревновательный						переходный			
Теоретическая подготовка	3	6	6	3	6	3	3	3	3	3	3		42
ОФП	9	10	10	9	10	9	9	9	9	9	6		99
СФП	9	12	12	9	12	9	9	9	9	9	9		108
Хореографическая подготовка	16	20	20	16	20	16	16	16	16	16	10		182
Техническая (ледовая) подготовка	35	42	42	35	42	35	35	35	35	35	26		397
Переводные испытания	х									х			

Контрольные соревнования			x		x			x						
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>828</b>						

**План – график распределения учебных часов  
на этапе совершенствования спортивного мастерства, 1- год)**

Периоды	Месяцы												Всего за год
	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
	Подготовительный			соревновательный						переходный			
Теоретическая подготовка	4	6	6	4	6	4	4	4	4	4	2		48
ОФП	8	11	11	8	11	8	8	8	8	8	8		97
СФП	13	15	15	13	15	13	13	13	13	13	9		145
Хореографическая подготовка	17	21	21	17	21	17	17	17	17	17	11		193
Техническая (ледовая) подготовка	42	52	52	42	52	42	42	42	42	42	33		483
Переводные испытания	x									x			
Контрольные соревнования			x		x			x					
<b>Итого</b>	<b>84</b>	<b>105</b>	<b>84</b>	<b>105</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>63</b>		<b>966</b>

**План – график распределения учебных часов  
на этапе совершенствования спортивного мастерства, 2- год)**

Периоды	Месяцы												Всего за год
	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
	Подготовительный			соревновательный						переходный			
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		55
ОФП	10	11	11	10	11	10	10	10	10	10	7		110
СФП	14	19	19	14	19	14	14	14	14	14	11		166
Хореографическая подготовка	19	25	25	19	25	19	19	19	19	19	13		221
Техническая (ледовая) подготовка	48	60	60	48	60	48	48	48	48	48	36		552
Переводные испытания	x									x			
Контрольные соревнования			x		x			x					
<b>Итого</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>72</b>		<b>1104</b>

Примерное количество соревнований, в которых должны принять участие юные спортсмены в процессе занятий по этапам подготовки.

### Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки

№ п/п	Вид соревнований	Этапы подготовки										
		Начальная подготовка			Тренировочный						Совершенствование спортивного мастерства	
					Базовая подготовка			Спортивная специализация				
		1	2	3	1	2	1	2	3	1	2	
1	Контрольные	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Отборные	-	-	-	1	1	2	2	2	3	3	3
3	Основные	2	2	2	4	4	4	4	4	5	5	5
4	Главные	-	-	-	-	-	2	2	2	3	3	3

### Работа по индивидуальным планам - летний отдых

Самостоятельная работа в период активного отдыха детей (ОФП, СФП)	в размере до 10 % от общего объёма часов
---	--

### 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

Объемы разделов, таких как, инструкторская и судейская практика, система контроля, восстановительные мероприятия, тренировочные сборы, самостоятельная работа, освоение элементов других видов спорта, психологическая подготовка и воспитательная работа специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуются из основных разделов.

### Соотношение видов подготовки по этапам и годам (%)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		НП			ТГ (базовая подготовка)		ТГ (спортивная специализация)			Совершенствование спортивного мастерства		
		1	2	3	1	2	1	2	3	1	2	
1	Теоретическая подготовка	5	5	5		5	5	5	5	5	5	5
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	15	15	15	13	13	12	12	12	10	10	10
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10	12	12	13	13	13	15	15	15
4	Хореографическая	25	25	25	23	23	22	22	22	20	20	20

	подготовка										
5	Техническая подготовка	45	45	45	47	47	48	48	48	50	50

## 2.3. Навыки в других видах спорта

### Освоение элементов других видов спорта

СРЕДСТВА	Направленность воздействия
<p><b>Элементы легкой атлетики:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- многоскоки,</li> <li>- челночный бег,</li> <li>- бег с ускорением,</li> <li>- бег с хода,</li> <li>- бег с изменением фронта, направления и скорости движения</li> <li>- метания,</li> <li>- подтягивания,</li> <li>- отжимания</li> </ul> <p>Упражнения на пресс: сгибание туловища к ногам и со скручиванием, "лодочка", удержание позы лодочки,</p> <p>Прыжки со скакалкой: двойные, тройные, комбинация,</p> <p>Прыжки в высоту и длину.</p> <p>Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево).</p> <p><b>Элементы гимнастики:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- колесо,</li> <li>- кувырки,</li> <li>- мостик; ходьба в мостике,</li> <li>- переворот через стойку в мостик,</li> <li>- упражнения на батуте</li> <li>- шпагаты.</li> </ul> <p><b>Большой теннис.</b></p> <p><b>Волейбол</b></p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p>и другие спортивные игры</p>	<p>Быстрота, скоростно-силовая, выносливость, специальная выносливость, сила, быстрота реакции, координация, подвижность в суставах</p> <p>Координация, гибкость, подвижность в суставах, быстрота реакции</p> <p>Скорость, быстрота реакции, специальная выносливость, выносливость, психоэмоциональная разгрузка.</p>

## III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

#### **Материально — техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Ледоуборочная машина (машина для заливки льда);
2. Станок для заточки коньков для фигурного катания;
3. Ноутбук переносной;
4. Гимнастический коврик;
5. Гимнастический мат;
6. Коньки для фигурного катания.;
7. Диск здоровья

#### ***Перечень помещений и специализированных кабинетов для образовательного процесса:***

- ледовое поле для фигурного катания;
- раздевалки и душевые;
- класс теоретической и тактической подготовки;
- игровой зал;
- хореографический зал;
- тренажерный зал.

#### **Основными формами организации тренировочного процесса являются:**

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебному плану с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования по каждой предметной области.

Результатом реализации программы является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся по этапам:

**на этапе начальной подготовки:** стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

**на тренировочном этапе:** выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории фигурного катания на коньках и практическими навыками проведения соревнований.

**на этапе совершенствовании спортивного мастерства:** выполнение спортивного разряда, совершенствование уровня специальной физической и технической подготовки, динамика спортивных достижений.

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

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

Методика физической подготовки фигуристов должна характеризоваться широким спектром вне ледовых и ледовых упражнений, подобранных согласно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность.

При осуществлении технической подготовки наряду с ледовыми упражнениями необходимо использовать вне ледовые специальные и общие подготовительные, в том числе подводящие, имитационные и упражнения из арсенала средств повышения кондиционных возможностей, если требуется предварительно освоить их технику.

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

### **Особенности реализации Программы по этапам подготовки**

На этапе начальной подготовки основными средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения. К ним относятся 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.

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, выкрюк, 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. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

На тренировочном этапе (базовой подготовки) определяется перспективность юных фигуристов для достижения спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем. Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др. Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др. Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой, увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется тактической и технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления. Обучение на этом этапе должно способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

На данном этапе создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании и спортивных танцах на льду. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д.

На этапе совершенствования спортивного мастерства совершенствуется исполнение прыжков в три оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в три оборота; прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением сложных поворотов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спирали

### **3.1.1. Теория и методика физической культуры**

**Теоретические занятия.** Теоретическую подготовку проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке связана с физической, технико-тактической, психологической подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. 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. В тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

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

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

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием фигурного катания на коньках, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами. Программный материал по предметной области Программы "Теория и методика физической культуры и спорта" по этапам подготовки представлен в таблице .

### **План теоретической подготовки**

<b>Название темы</b>	<b>Краткое содержание темы</b>	<b>Учебные группы</b>
История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках.	История зарождения фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в России. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История фигурного катания в регионе, городе.	Весь период подготовки
Место и роль физической культуры и спорта в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.	ГНП
Основы спортивной подготовки	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста.	ТГ
Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. гигиена спортивных сооружений. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики	Весь период подготовки

	(предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движение воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.	
Основы спортивного питания	Значение витаминов в питании спортсмена. Рацион питания, калорийность. Обмен веществ. Применение пищевых добавок.	ТГ и ССМ
Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Предупреждение спортивного травматизма.	Правила организации занятий и проведения в спортивном зале и на ледовой площадке. Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта.	ГНП и ТГ

Результатом освоения Программы в области теории и методики физической культуры и спорта будет являться приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила - избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и знаний по избранному виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;

требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;  
 -требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

### 3.1.2.Физическая подготовка

#### 3.1.2.1.Общая физическая подготовка

#### 3.1.2.2. Специальная физическая подготовка

#### Средства ОФП и СФП

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
<p><b>Средства ОФП</b>                      -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 хора 10-15 м, переменный бег 30-60 м, бег на средние дистанции, прыжки в длину и высоту, метания).                      2. гимнастики (спортивной и художественной);                      3. подвижные игры;                      4. плавание;                      5. элементы спортивных игр.                      - упражнения для развития физических качеств.</p> <p><b>СФП</b>                      - 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.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Качество переключения должно возрастать. При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев.</p> <p>Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений,</p>

	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**

<b>Направленность упражнений</b>	<b>Содержание средств</b>
Сила	Упражнения на количество раз до предела (до отказа от работы); подтягивания, отжимания. Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). 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: двойные прокрыты, комбинация (2х2-ых на двух; 2х2-ых на кажд.; 1х3-ой), тройные прокруты, бег с ускорением, бег с хода, челночный бег, упражнения с резиной.
Скоростная выносливость	Все упражнения на скорость, на t, на кол-во повторов. Беговые упражнения. Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор.-сил. и силов. упражнения на скорость.
Специальная выносливость	В круговой тренировке имитационные упражнения. На фоне усталости упражнения на ловкость и сложно-коорд. упражнения, скор.-силов. упражнения.
Ловкость	Подвижные игры, эстафеты, упр. с теннисным мячом, упр. со скакалкой, спортивные игры, кувырки (вперед, назад),
Быстрота реакции	Выполнение упражнений по команде. Выполнение упражнений из нестандартных положений.

	Скакалка: 3-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивание с выпрыгиванием.
Двигательно-координационные	Туры (влево-вправо на максимальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой –тур (8x8). Удержание позы выезда на t. Имитационные упражнения. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Гимнастические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках. Комбинированное вращение.
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточкой.

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: многоскоки, скоки, комплекс Кобелева В.В. и т.д. Для воспитания скоростных способностей используются беговые упражнения, упражнения со скалкой и с резиной. Для воспитания скоростной выносливости все упражнения должны выполняться на скорость, на время и на количество повторов. Для воспитания специальной выносливости применяются имитационные упражнения в круговой тренировке, 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, волейбол, теннис, акробатические упражнения.

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

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

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

### **3.1.3. Избранный вид спорта**

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

Обнаружена слабая связь между спортивным результатом, показанным при первом выступлении на чемпионате мира и соответствующим этому результату возрастом, т.е. место, занятое при дебюте на чемпионате мира, не зависит от возраста фигуриста. Также не обнаружено связи между максимальным результатом, показанным спортсменом и соответствующим этому результату возрастом. Однако между возрастом начала выступлений на чемпионатах мира и возрастом, в котором был показан максимальный результат, обнаружена высокой силы связь. Следовательно, чем меньше был возраст спортсмена при его первом выступлении, тем меньший возраст соответствовал максимальному результату.

При построении многолетнего тренировочного процесса в фигурном катании на коньках необходимо учитывать возраст первого выступления на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх, возрастную зону возможного снижения результатов, возраст достижения максимального результата, среднее количество лет выступлений на крупных соревнованиях, скорость прироста спортивных результатов. Специфика фигурного катания позволяет спортсменам демонстрировать высокое мастерство в юном возрасте и одновременно дает возможность значительно увеличить возрастную зону максимальных результатов вплоть до границ наибольшего расцвета физических и психических качеств человека (для мужчин – 25-30 лет, для женщин – 22-27 лет).

Чтобы добиться успеха в крупных соревнованиях, необходим соревновательный опыт. Возраст достижения первых результатов определяется в первую очередь двигательными способностями и уровнем физической подготовленности. Для достижения уровня мастера спорта требуется, как правило, не менее 8-12 лет даже очень одаренным фигуристам, если они начали заниматься спортом в 4-5 лет. Особое значение следует уделять оценке индивидуальных особенностей юных спортсменов, которая должна отражаться на основе учета комплекса показателей.

Успешность обучения в фигурном катании зависит от устойчивого функционирования вестибулярного анализатора, т.к. в фигурном катании

на коньках много вращательных движений. Для определения состояния статокINETической системы в целом, особенно вестибулярного аппарата, рекомендуется применять ряд проб: сенсibilизированную пробу Ромберга, пробу Яроцкого, «отолитовую реакцию Вочека».

В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; вне тренировочных и вне соревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинг в спорте.

### 3.1.3.1. Техническая и хореографическая подготовка

Начальная подготовка	Содержание	
<p>1 год обучения (перечень упражнений в таблице)</p> <p>2 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по разряду Юный фигурист и 3 – юношеский разряд)</p> <p>3 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по разряду 2-юношеский и 1 – юношеский)</p>	<p>падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда; падать, садиться и подниматься на льду; ходьба на месте; ходьба с продвижением 8-10 шагов; чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; глубокий присед на месте. чередование ходьбы с длительным скольжением; передвижение с приседами; фонарики 1 вперед – 1 назад; фонарики вперед: 2-3 подряд; подскок на двух ногах с места; змейка вперед и назад: 4 6 8 подряд. скольжение вперед 8-10 шагов; скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой); фонарики вперед 4-6-8 подряд; фонарики назад 4-6-8 подряд; остановка «плугом» вперед; повороты на двух ногах вперед-назад на месте; остановка «плугом» с продвижением. «слалом» вперед.  основной шаг вперед (отталкивание ребром); «змейка» вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); «змейка» назад на одной ноге по кругу (по часовой</p>	<p>Занятия как правило проводятся в форме урока. Основной метод на 1 – 3 году обучения – повторный и игровой. Ученики должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной. Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока. <b>Правильное падение.</b> В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда. <b>Правильный подъем.</b> Поставить одну стопу между руками, ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя. <b>Ходьба в позиции стоя.</b> Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза.  <b>Ходьба со скольжением.</b> Маршировать, считая 1, 2, 3; затем Прокатиться (ступни</p>

<p>Тренировочный этап 1 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по разряду 2-юношеский и 1 – юношеский)</p> <p>2 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по разряду 1 – юношеский и 2 – спортивный)</p> <p>3 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по разряду 1 – спортивный и 2 – спортивный)</p>	<p>и против часовой стрелки); повороты вперед-назад на двух ногах ногах с продвижением (в обе стороны); скольжение назад на одной ноге (дистанция – рост фигуриста), (на правой и на левой ноге); вращение на двух ногах: 2 оборота. скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста); скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста); беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд; троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног; дуга назад наружу (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; дуга назад внутрь (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног; вращение на одной ноге: 3 оборота; Т – остановка наружу ребром с обеих ног; подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны. троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге; повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки; хоккейный тормоз правой или левой ногой;</p>	<p>параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз. <b>Прыжок на двух ногах на месте.</b> Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение. Повторить это упражнение 3 раза. <b>Фонарики с продвижением вперед.</b> Пятки вместе ступни формируют широкую V – образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Мед-ленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев. - голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки); - колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед; - при стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. переходный толчок водится от ноги и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной;</p>
--	---	---

<p>4 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по разряду 1 – спортивный)</p>	<p>подскок «козлик»; спираль вперед на правой и левой ноге; выпад вперед на правой и левой ноге. открытый моухок вперед внутрь с момента с правой и левой ноги; передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги; балетный (ballet)* прыжок с правой или левой ноги; * Это прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу. беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; вращение «винт» - модификация для начинающих. передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;</p>	<p>-Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений. <b>На этапе ледовой адаптации.</b> Длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий. <b>На этапе становления навыка скольжения.</b> Каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны. Учебный материал повторяется на уроке в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например: приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагаются в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях. Традиционно урок по СТП, УФП, ЦФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.</p>
<p>5 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по разряду 1 – спортивный и КМС)</p>	<p>передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны; перекидной прыжок с места; прыжок «мазурка» с правой или левой ноги* *Прыжок «мазурка» - выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу. Пример: исходное положение – правая нога назад наружу; отталкивание – зубцом левой ноги; приземление – через зубец правой ноги с</p>	<p><b>На втором и третьем году обучения.</b> К занятиям по комплексному развитию физических качеств в</p>

<p style="text-align: center;">ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</p> <p style="text-align: center;">1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (СОДЕРЖАНИЕ СОГЛАСНО ТРЕБОВАНИЯМ КЛАССИФИКАЦИИ ПО РАЗРЯДУ КМС И МС)</p> <p style="text-align: center;">2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (СОДЕРЖАНИЕ СОГЛАСНО ТРЕБОВАНИЯМ КЛАССИФИКАЦИИ ПО РАЗРЯДУ МС)</p>	<p>выездом на левой ноге вперед наружу. Комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.</p> <p>Основной шаг (по переменное многократное отталкивание); Дуги вперед наружу и вперед внутрь; 4-6 подряд; Вращение «винт» с захода беговыми назад (минимум три оборота); Перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов; Полу-флип; Многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.</p> <p>Дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз; Прыжковая серия; перекидной, подскок, перекидной; Спиральи вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге; Тулуп 1 оборот; Вальсовые тройки с левой и правой ноги; Вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота); Шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.</p> <p>Беговые вперед и назад по восьмерке; Сальхов 1 оборот; Дуги вперед с махами: 4-6 раз; Лутц 0.5 оборота;</p>	<p>ледовых и внеледовых условиях, урокам по обучению техники элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями, добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ. Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, Направленные на воспитание физических качеств на льду. Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленность занятия. Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов. С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов. В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высоко уровня исполнения, а затем усложняются. На 2-м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с неизменным условием работы над осанкой. Третий (3) год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить</p>
--	--	---

	<p>Комбинация прыжков: перекидной – тулуп или сальхов – тулуп; Тройки назад внутрь в обе стороны; Вращение винт назад (минимум три оборота); Вальс по восьмерке. Риттбергер 1 об.; комбинация прыжков: перекидной – ритт-бергер 1 об.;</p> <p>вращение в волчке (минимум 3 оборота); комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моу-хок вперед внутрь; спираль назад наружу; (по часовой и против часовой стрелки); серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.</p> <p>Флип 1 об.;</p> <p>комбинация прыжков: риттбергер – риттбергер; серия прыжков: 1 – перекидной – прыжок в 0.5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении «полушпагат» с приземлением через зубец на ход вперед внутрь – тулуп 1 об.</p> <p>вращение «либела» (минимум 3 оборота); комбинация вращений: вращение вперед – вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге); тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;</p> <p>комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны)</p>	<p>разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода.</p> <p><b>Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 2 и 3 – году обучения.</b></p> <p>Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные- с применением расчлененного.</p> <p>Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся.</p> <p>Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений. При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразии подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиций для включения в работу верхней части корпуса.</p> <p>Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги – до 6; интервал отдых – зависит от направленности и задач; число повторений серий – 2 – 3).</p> <p><b>В соревновательном периоде</b> на 2 году обучения сохраняется непрерывность</p>
--	---	--

	<p>прыжок «шпагат»; лутц 1 об.;</p> <p>комбинация прыжков: перекидной – ойлер – сальхов; аксель;</p> <p>комбинация вращений: либела – волчок (общее минимальное число оборотов – 6</p> <p>шаг «джаксон» (по часовой и против часовой стрелки).</p>	<p>процесса обучения технике основных групп элементов, но снижается их объем. Тренировки развивающего характера предусматриваются в каждом микроцикле. На третьем году обучения в соревновательном периоде возрастает интенсивность практически без изменения времени тренировочных занятий, что позволяет специфика физиологических <b>ситуаций на 2 и 3 – году обучения.</b></p> <p>Проводится в конце специально – подготовительного периода с целью адаптации соревнованиям в следующей форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- моделирование соревновательной разминки;</li> <li>- прокат соревновательных программ на разные трибуны;</li> <li>- прокат в соревновательных костюмах;</li> <li>- прокат после жеребьевки;</li> <li>- моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др.)</li> </ul> <p><b>Методические рекомендации к развитию творческих способностей детей.</b></p> <p>Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5 – 6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по</p>
--	--	---

		<p>обучению импровизации.</p> <p>По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий. На третьем году обучения из них составляются танцевальные этюды. Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы.</p> <p>Возможна следующая последовательность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение;</li> <li>- предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм;</li> <li>- предлагается свободный выбор элементов и музыки;</li> <li>- предлагается образ и музыкальное сопровождение;</li> <li>- предлагается создать образ.</li> </ul> <p>Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном периоде и переходном.</p>
--	--	---

### **Хореографическая подготовка**

Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Занятия проводятся в групповой форме на льду и в зале.

**Задачи хореографической подготовки на этапе начальной подготовки:**

1. Формирование правильной осанки.
2. Обучение позициям ног и рук.

3. Развитие музыкальности и выразительности.

### **Задачи хореографической подготовки на тренировочном этапе:**

1. Обучение элементам партерной хореографии.
2. Развитие двигательных навыков и координации движений.
3. Обучение технике выполнения элементов у опоры по точкам, в медленном темпе.
4. Обучение поворотам.
5. Обучение хореографическим прыжкам.
6. Воспитание эстетического вкуса.

### **Задачи хореографической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

1. Совершенствование поворотов.
2. Совершенствование многооборотных хореографических прыжков.

Применение партерной хореографии на тренировочном этапе позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, дает возможность привить навык «чувствовать мышцы», видеть красивую линию ног в положении сидя и лежа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов.

К основным упражнениям хореографии относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств. К ним относятся равновесия, повороты, прыжки.

Выполнение хореографических прыжков требует особой подготовки, т. е. наличие гибкости, амплитудного выполнения взмахов, умения сохранять правильную осанку и уметь координировать движения рук и ног. В основу успешного использования элементов хореографии в фигурном катании должно лежать умение выбрать из большого числа существующих упражнений те, которые с наибольшей эффективностью способствуют решению конкретной задачи данного этапа подготовки фигуриста.

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 на коньках используют различные упражнения, совершенствующие чувство ритма, пластику и выразительность движений, необходимые позы

для произвольного катания на коньках (ласточка, кораблик и др.), развивающие музыкальность. Совершенствуется выполнение комбинации 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.

Средства	Направленность воздействий
Бедуинский, подряд в обе стороны. Упражнения позы выезда с левой и правой ноги. Комбинированное вращение: Ласточка, волчок, бильман, смена ног, ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета). Классический экзерсис + аллегро. Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский). Джас-класс (модерн).	Развитие чувства ритма, соединение образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность. Кординация, равновесие, сила мышц, ориентирование в пространстве. Разв.ритма, такта, танцевальности, соедин.образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность. Характерность соедин.образа, совершенствование соедин.движений.

### 3.1.3.2. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных фигуристов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности обучающихся, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

#### ***Основные задачи психологической подготовки на этапе начальной подготовки:***

- привитие устойчивого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающегося;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

#### ***Основные задачи психологической подготовки на тренировочном этапе:***

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий.

***Основные задачи психологической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической устойчивости и профилактика перенапряжения.

Обучение саморегуляции начинается с обучения самоконтролю. Неблагоприятные эмоциональные состояния проявляются в двух формах (иногда переходящих одна в другую): чрезмерного и недостаточного возбуждения. Обе формы характеризуются рядом признаков, которые могут быть обнаружены спортсменами при самоконтроле. Признаки излишнего возбуждения: резкое учащение пульса, учащенное и поверхностное дыхание, повышение тонуса мышц, дрожь, произвольные движения губами, напряженная мимика, более громкая и быстрая, чем обычно, речь, сопровождаемая жестикомией, повышенный тембр голоса, раздражительность, рассеянность внимания, суетливость.

Признаки недостаточного возбуждения:

- вялость, сонливость, зевота, замедленные движения, менее выразительная, чем обычно речь.

Обучающиеся должны приучить себя обнаруживать эти признаки, замечать любые проявления эмоционального перевозбуждения или подавленности. С этой целью каждому обучающемуся следует в предсоревновательных и соревновательных условиях задавать вопросы самому себе: нет ли у меня произвольного напряжения мышц? каковы у меня мимика, речь? как я двигаюсь, стою, сижу? как я дышу? какой у меня пульс?

Самоконтроль - начальная фаза саморегуляции. Управление собственными эмоциями - дело сложное, которому надо специально учиться, овладевать приемами саморегуляции. Эти приемы можно разделить на две группы. К первой относятся приемы, связанные с отвлечением внимания, мыслей от тех факторов, которые вызывают у спортсмена неблагоприятное эмоциональное состояние. Вторая группа

объединяет приемы саморегуляции путем устранения (снижения) внешних проявлений эмоций.

Первая группа приемов саморегуляции: переключение внимания и отвлечение от мыслей об исходе соревнования. Для улучшения эмоционального состояния и экономии нервно-психической энергии спортсмены должны научиться сознательно переключать свое внимание, свои мысли на другие объекты, не связанные с соревнованием. Если обучающиеся переключают свое внимание, свою умственную активность на продумывание конкретных технических и тактических средств решения соревновательных задач, то тем самым они отвлекутся от мысли о соревновании вообще, о возможной неудаче или большом успехе, т. е. от того, что вызывает эмоциональное напряжение.

Вторая группа приемов саморегуляции: произвольное расслабление мышц снижает мышечный тонус, повышенный вследствие эмоционального напряжения. Спортсмен должен заранее научиться расслаблять мышцы рук, ног, туловища, лица, используя для этого специальные упражнения. Управление дыханием, управление поведением, т. е. сдерживание эффективных вспышек, реакций на воздействия извне.

Кроме помощи в овладении приемами саморегуляции тренер-преподаватель может помочь обучающимся правильно поставить соревновательную цель. С психологических позиций правильно поставленная цель должна отвечать двум требованиям: быть желанной и быть достоверной, т. е. обучающийся должен очень хотеть достичь запланированного результата и верить в возможность его достижения. Рациональная организация режима дня, отдыха, развлечений тоже хорошее средство формирования оптимального психического состояния спортсменов. Но особое значение имеют словесные воздействия тренера.

### **3.1.3.3. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач обучения по Программе является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Занятия тренер-преподаватель проводит в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий стоит задача - прививать навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части тренировочного занятия (разминки) привлекают обучающихся к показу общеразвивающих и специальных упражнений. Обучающиеся 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, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий).

Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.

На тренировочном этапе необходимо привлекать юных фигуристов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися. Обучающиеся этапа ССМ должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия: разминке, основной и заключительной частям.

#### **3.1.3.4. Восстановительные средства и мероприятия**

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 в 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 (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) 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, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. 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.

### **3.1.3.5. Участие в спортивных соревнованиях**

#### **Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки**

Соревнования являются частью подготовки фигуристов. Основная задача соревновательной деятельности - умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательной борьбы.

Программой предусмотрено участие в фокловских и районных соревнованиях, а так же объем соревновательной деятельности (участие в соревнованиях).

Объем соревновательной деятельности (участие в соревнованиях) по дополнительной предпрофессиональной программой по фигурному катанию на коньках предусмотрен в таблице

№ п/п	Виды соревнований	Этапы подготовки										
		Начальная подготовка			Тренировочный						Совершенство спортивного мастерства	
					Базовая подготовка		Спортивная специализация					
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	
1.	Контрольные	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
2.	Отборные	-	-	-	1	1	2	2	2	3	3	3
3.	Основные	2	2	2	4	4	4	4	4	5	5	5
4.	Главные	-	-	-	-	-	2	2	2	3	3	3

### 3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

#### 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 обязан немедленно сообщить об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации.

1.5. Тренер, 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 обязан:

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

2.2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

2.3. Провести разминку.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ**

Во время тренировочных занятий тренер 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 обучающихся на тесных или свободных коньках.

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

3.5. Запрещено находиться на ледовой арене при работе ледозаливочной машины.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

В аварийных ситуациях тренер обязан:

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

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. ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

По окончании тренировочных занятий тренер обязан :

5.1. Отвести обучающихся 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).

### **3.4. 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 в спортивной школе состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью , не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. 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 в спортивной школе 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 применять 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 общественные средства, формы и методы эстетического воспитания ( беседы по этике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусств), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации, пропаганды музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.)

Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных фигуристов помогает поднять на более высокий уровень организацию тренировочного.

#### **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям учебного плана.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме тестов и зачета, включающего: теорию и методику физической культуры и спорта, физическую подготовку (ОФП и СФП), избранный вид, хореографию.

В случае невыполнения требований к результатам реализации программы обучающийся может быть оставлен на второй год обучения (на тренировочном этапе периода углубленной специализации, на этапе совершенствования спортивного мастерства) повторно, не более одного раза.

Промежуточная аттестация обучающихся обеспечивает контроль эффективности учебной деятельности образовательного процесса в целом и является основанием для решения вопроса о переводе на следующий год, этап и (период) обучения.

Выполнение требований (прохождение промежуточной аттестации) к результатам реализации Программы на каждом этапе дает основание для перевода обучающегося на следующий этап подготовки.

Минимальный проходной балл по каждой предметной области для перевода на последующий год обучения устанавливается локальным актом.

#### **Цели промежуточной аттестации:**

1. Установление фактического уровня теоретических знаний по предметам обязательного компонента учебного плана, их практических умений и навыков;
2. Оценка личностных и предметных результатов обучающихся;
3. Контроль выполнения учебных программ в соответствии с календарно-тематическим планированием;

#### **Задачи промежуточной аттестации:**

1. Определение уровня освоения дополнительных предпрофессиональных программ по фигурному катанию на коньках после каждого этапа (периода) обучения для перевода на последующий этап (период) обучения
  2. Определение уровня подготовленности учащихся по каждой предметной области дополнительной предпрофессиональной программы;
  3. Подготовка к выполнению требований ЕВСК для получения и подтверждения спортивных разрядов;
  4. Комплектование групп в соответствии с уровнем подготовки обучающихся.
- Промежуточная аттестация проводится один раз в год, по окончании сезона, по графику, утвержденному приказом директора в форме собеседования, тестирования, соревнований, самостоятельного освоения предметных областей.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

#### **Комплексы контрольных испытаний для оценки результатов освоения Программы**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится в виде самостоятельного освоения предметной области, собеседования по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются требования к спортивным результатам.

**Требования к результатам освоения программы по предметным областям**

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- понимать место и роль физкультуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- история развития фигурного катания на коньках;
- терминология и основы элементов фигурного катания на коньках;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования безопасности при проведении тренировочного процесса.

**уметь:**

- составлять комплексы физических упражнений;
- оказывать первую медицинскую помощь и самопомощь при получении травм во время занятий и спортивных соревнований;
- судить соревнования;
- готовить оборудование, инвентарь и спортивную экипировку для занятий и соревнований.

***в области общей и специальной физической подготовки:***

- понимать – механизм развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их сочетание применительно к специфике занятий фигурным катанием на коньках;
- способы укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- значение гармоничного физического развития, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

**уметь:**

- составлять и осваивать комплексы упражнений на общую и специальную физическую подготовку;

***в области избранного вида спорта:***

**знать:**

- уровень допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- пути повышения уровня функциональной подготовленности;

- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта

**уметь:**

- выполнять основные технические приемы и тактические действия избранного вида спорта;

- осваивать и преодолевать технические трудности при отработке технических и тактических действий;

- сохранять и поддерживать собственную физическую форму;

- успешно осваивать допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;

- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

- вести соревновательную деятельность.

**в области хореографии:**

**знать и понимать**

- профессиональную терминологию;

**уметь:**

- выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств

- соблюдать правила безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- выразить музыкальность, пластичность, выразительность, артистичность, импровизацию на выступлениях, соревнованиях;

**Контрольно-переводные нормативы этапа начальной подготовки по общей и специальной физической подготовке (мальчики)**

Контрольное упражнение	Оценка	6 лет	7 лет	8-9 лет
Прыжки в длину с места	5	110 и выше	140 и выше	140 и выше
	4	105	130-139	130-139
	3	100	120-129	120-129
	2	98	110-119	110-119
	1	95 и ниже	100 и ниже	100 и ниже
Челночный бег	5	9,6	8,9	8,9
	4	9,8	9,0	9,0
	3	9,9	9,1	9,1
	2	10,0	9,2	9,2
	1	10,1	9,3	9,3
Прыжок с поворотом (градусы)	5	540 и выше	495 и выше	495 и выше
	4	450	451-495	451-495
	3	405	406-450	406-450
	2	360	361-405	361-405
	1	270 и ниже	366 и ниже	366 и ниже

Подъем в сед кол-во раз за 30 сек.	5	7 и выше	11 и выше	11 и выше
	4	6	10	10
	3	5	9	9
	2	4	8	8
	1	3 и ниже	7 и ниже	7 и ниже
Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек.	5	95-90	105-100	105-100
	4	89-85	99-95	99-95
	3	84-80	94-90	94-90
	2	79-75	89-85	89-85
	1	70	84-80	84-80
Прыжки на одной ноге правой/левой за 60 сек.	5	70-65	90-85	90-85
	4	64-60	84-80	84-80
	3	59-55	79-75	79-75
	2	54-50	74-70	74-70
	1	49-45	69-65	69-65

**Контрольно-переводные нормативы этапа начальной подготовки по  
общей и специальной физической подготовке  
(девочки)**

Контрольное упражнение	Оценка	6 лет	7 лет	8-9 лет
Прыжки в длину с места	5	110 и выше	140 и выше	140 и выше
	4	105	130-139	130-139
	3	100	120-129	120-129
	2	98	110-119	110-119
	1	95 и ниже	100 и ниже	100 и ниже
Челночный бег	5	9,8	9,0	9,0
	4	9,9	9,1	9,1
	3	10,0	9,2	9,2
	2	10,1	9,3	9,3
	1	10,2	9,4	9,4
Прыжок с поворотом (градусы)	5	540 и выше	495 и выше	495 и выше
	4	450	451-495	451-495
	3	405	406-450	406-450
	2	360	361-405	361-405
	1	270 и ниже	366 и ниже	366 и ниже
Подъем в сед кол-во раз за 30 сек.	5	7 и выше	10 и выше	10 и выше
	4	6	9	9
	3	5	8	8
	2	4	7	7
	1	3 и ниже	6 и ниже	6 и ниже
Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек.	5	95-90	105-100	105-100
	4	89-85	99-95	99-95
	3	84-80	94-90	94-90
	2	79-75	89-85	89-85
	1	70	84-80	84-80
Прыжки на одной ноге правой/левой за 60 сек.	5	70-65	90-85	90-85
	4	64-60	84-80	84-80
	3	59-55	79-75	79-75
	2	54-50	74-70	74-70
	1	49-45	69-65	69-65

**Контрольно-переводные нормативы тренировочного этапа (период базовой подготовки) по общей и специальной физической подготовке (мальчики)**

Контрольное упражнение	Оценка	8 лет	9-10 лет	11-12 лет
Прыжки в длину с места	5	140 и выше	176 и выше	196 и выше
	4	130-139	161-175	181-195
	3	120-129	146-160	166-180
	2	110-119	131-145	151-165
	1	100 и ниже	130 и ниже	150 и ниже
Челночный бег	5	8,9	7,8	7,7
	4	9,0	7,9-8,4	7,8-8,3
	3	9,1	8,5-9,0	8,4-8,9
	2	9,2	9,1-9,6	9,0-9,5
	1	9,3	9,7	9,6
Прыжок с поворотом (градусы)	5	495 и выше	675 и выше	810 и выше
	4	451-495	631-675	766-810
	3	406-450	586-630	721-765
	2	361-405	540-585	676-720
	1	366 и ниже	540 и ниже	675 и ниже
Подъем в сед кол-во раз за 30 сек.	5	11 и выше	12 и выше	13 и выше
	4	10	11	12
	3	9	10	11
	2	8	9	10
	1	7 и ниже	8 и ниже	9 и ниже
Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек. (с двойным поворотом скакалки с 9 лет и старше)	5	105-100	54-53	91-90
	4	99-95	47-46	86-85
	3	94-90	44-43	80-79
	2	89-85	40-39	76-75
	1	84-80	37-36	66-65
Прыжки на одной ноге правой/левой за 60 сек. (с двойным поворотом скакалки с 9 лет и старше)	5	90-85	27-26	45-44
	4	84-80	24-23	43-42
	3	79-75	22-21	40-39
	2	74-70	20-19	38-37
	1	69-68	19-18	33-32

**Контрольно-переводные нормативы тренировочного этапа (период базовой подготовки) по общей и специальной физической подготовке (девочки)**

Контрольное упражнение	Оценка	8 лет	9-10 лет	11-12 лет
Прыжки в длину с места	5	140 и выше	161 и выше	181 и выше
	4	130-139	151-160	171-180
	3	120-129	141-130	161-170
	2	110-119	131-140	151-160

	1	100 и ниже	130 и ниже	150 и ниже
Челночный бег	5	9,0	8,1	8,0
	4	9,1	8,2-8,7	8,1-8,6
	3	9,2	8,8-9,3	8,7-9,2
	2	9,3	9,4-9,9	9,3-9,8
	1	9,4	10,	9,9
Прыжок с поворотом (градусы)	5	630 и выше	720 и выше	810 и выше
	4	586-630	676-720	766-810
	3	541-585	631-675	721-765
	2	451-540	586-630	676-720
	1	450 и ниже	585 и ниже	675 и ниже
Подъем в сед кол-во раз за 30 сек.	5	10 и выше	11 и выше	12 и выше
	4	9	10	11
	3	8	9	10
	2	7	8	9
	1	6 и ниже	7 и ниже	8 и выше
Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек. (с двойным поворотом скакалки с 9 лет и старше)	5	105-100	57-56	90-91
	4	99-95	54-53	86-85
	3	94-90	50-49	80-79
	2	89-85	47-46	76-75
	1	84-80	40-39	66-65
Прыжки на одной ноге правой/левой за 60 сек. (с двойным поворотом скакалки с 9 лет и старше)	5	90-85	28-27	45-44
	4	84-80	27-26	43-42
	3	79-75	25-24	40-39
	2	74-70	24-23	38-37
	1	69-65	20-19	33-32

**Контрольно-переводные нормативы тренировочного этапа(период спортивной специализации) по общей и специальной физической подготовке (юноши)**

Контрольное упражнение	Оценка	11-12 лет	13-14 лет	15 лет и старше
Прыжки в длину с места	5	196 и выше	211 и выше	226 и выше
	4	181-195	196-210	211-225
	3	166-180	181-195	196-210
	2	151-165	166-180	181-185
	1	150 и ниже	165 и ниже	180 и ниже
Челночный бег	5	7,7	7,5	7,3
	4	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8
	3	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3
	2	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8
	1	9,6	9,3	8,9
Прыжок с поворотом	5	810 и выше	900 и выше	945 и выше
	4	766-810	856-900	901-915

(градусы)	3	721-765	811-855	856-900
	2	676-720	766-810	811-855
	1	675 и ниже	765 и ниже	810 и ниже
Подъем в сед кол-во раз за 30 сек.	5	13 и выше	14 и выше	15 и выше
	4	12	13	14
	3	11	12	13
	2	10	11	12
	1	9 и ниже	10 и ниже	11 и ниже
Прыжки на скалке на двух ногах (в мин.).	5	91-90	96-95	105-104
	4	86-85	89-90	95-94
	3	80-79	86-85	90-89
	2	76-75	80-79	86-85
	1	66-65	70-69	75-74
Прыжки на одной ноге правой/левой (в мин.)	5	45-44	33-32	53-52
	4	43-42	45-44	48-47
	3	40-39	43-42	45-44
	2	38-37	40-39	43-42
	1	33-32	35-34	38-37

**Контрольно-переводные нормативы тренировочного этапа(период  
спортивной специализации) по общей и специальной физической  
подготовке  
(девушки)**

Контрольное упражнение	Оценка	11-12 лет	13-14 лет	15 лет и старше
Прыжки в длину с места	5	181 и выше	191 и выше	205 и выше
	4	171-180	181-190	196-205
	3	161-170	171-180	186-195
	2	151-160	161-170	176-185
	1	150 и ниже	160 и ниже	175 и ниже
Челночный бег	5	8,0	7,7	7,5
	4	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0
	3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5
	2	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0
	1	9,9	9,3	9,1
Прыжок с поворотом (градусы)	5	810 и выше	855 и выше	900 и выше
	4	766-810	811-855	856-900
	3	721-765	766-810	811-855
	2	676-720	721-765	766-810
	1	675 и ниже	720 и ниже	765 и ниже
Подъем в сед кол-во раз за 30 сек.	5	12 и выше	13 и выше	14 и выше
	4	11	12	13
	3	10	11	12
	2	9	10	11
	1	8 и ниже	9 и ниже	10 и ниже
Прыжки на скалке на двух ногах (в мин.).	5	90-91	95-94	100-99
	4	86-85	90-89	95-94
	3	80-79	86-85	90-89
	2	76-75	80-79	85-84
	1	66-65	70-69	75-74

Прыжки на одной ноге правой/левой (в мин.)	5	45-44	33-32	50-49
	4	43-42	45-44	48-47
	3	40-39	43-42	45-44
	2	38-37	40-39	42-42
	1	33-32	33-34	38-37

**Контрольно-переводные нормативы этапа совершенствования  
спортивного мастерства по общей и специальной физической подготовке  
(юноши)**

Контрольное упражнение	Оценка	14лет	15 лет и старше
Прыжки в длину с места	5	211 и выше	226 и выше
	4	196-210	211-225
	3	181-195	196-210
	2	166-180	181-185
	1	165 и ниже	180 и ниже
Челночный бег	5	7,5	7,3
	4	7,6-8,0	7,4-7,8
	3	8,1-8,5	7,9-8,3
	2	8,6-9,2	8,4-8,8
	1	9,3	8,9
Прыжок с поворотом (градусы)	5	900 и выше	945 и выше
	4	856-900	901-915
	3	811-855	856-900
	2	766-810	811-855
	1	765 и ниже	810 и ниже
Подъем в сед кол-во раз за 30 сек.	5	14 и выше	15 и выше
	4	13	14
	3	12	13
	2	11	12
	1	10 и выше	11 и выше
Прыжки на скакалке на двух ногах (в мин.)	5	96-95	105-104
	4	89-90	95-94
	3	86-85	90-89
	2	80-79	86-85
	1	70-69	75-74
Прыжки на одной ноге правой/левой (в мин.)	5	33-32	53-52
	4	45-44	48-47
	3	43-42	45-44
	2	40-39	42-42
	1	35-34	38-37

**Контрольно-переводные нормативы этапа совершенствования  
спортивного мастерства по общей и специальной физической подготовке  
(девушки)**

Контрольное упражнение	Оценка	14лет	15 лет и старше
Прыжки в длину с места	5	191 и выше	205 и выше
	4	181-190	196-205
	3	171-180	186-195

	2	161-170	176-185
	1	160 и ниже	175 и ниже
Челночный бег	5	7,7	7,5
	4	7,8-8,2	7,6-8,0
	3	8,3-8,7	8,1-8,5
	2	8,8-9,2	8,6-9,0
	1	9,3	9,1
Прыжок с поворотом (градусы)	5	855 и выше	900 и выше
	4	811-855	856-900
	3	766-810	811-855
	2	721-765	766-810
	1	720 и ниже	765 и ниже
Подъем в сед кол-во раз за 30 сек.	5	13 и выше	14 и выше
	4	12	13
	3	11	12
	2	10	11
	1	9 и ниже	10 и ниже
Прыжки на скакалке на двух ногах (в мин.)	5	95-94	100-99
	4	90-89	95-94
	3	86-85	90-89
	2	80-79	85-84
	1	70-69	75-74
Прыжки на одной ноге правой/левой (в мин.)	5	33-32	50-49
	4	45-44	48-47
	3	43-42	45-44
	2	40-39	43-42
	1	33-34	38-37

**Контрольно-переводные нормативы  
по избранному виду спорта  
(согласно требованиям ЕВСК)**

Возраст разряд	Прыжковые элементы			Вращения		Шаги
3 юн. разряд 7 лет	Не более одной комбинации или каскада из двух прыжков	Прыжковые элементы ритбергер	1 сальхов или 1 тулуп	Вращение только в одной позиции без смены ноги (минимум 6 оборотов в сумме)	Комбинированн ое вращение, содержит позиции либела и волчок со сменой или без смены ноги (минимум 6 оборотов в сумме)хореогра фическая последовательно сть	Хореограф ическая последоват ельность
2 юн. разряд 7-8 лет	Максимум 3 прыжковых элемента	Аксель	2+1 1 лутц+1 ритбергер	Первое вращение должно быть вращением только в одной	Второе вращение комбинированно е, содержит позиции либела и волчок со сменой или без	Хореограф ическая последоват ельность

				позиции без смены ноги, (минимум 6 оборотов в сумме)	смены ноги (минимум 6 оборотов в сумме)	
1 юн. разряд 8-9 лет	Не менее трех различных прыжков в 2 оборота	Аксель	Необходимо исполнить каскад 2+1	Одно вращение из которых комбинация вращений со сменой ноги (минимум 10 оборотов в сумме) и одно вращение в одной позиции до сменной ноги или без смены ноги. Разрешено вращение с заходом прыжком (минимум 6 оборотов)	Одно вращение в одной позиции со сменой ноги или без смены ноги. Разрешено вращение с заходом прыжком (минимум 6 оборотов)	Хореографическая последовательность
2 спорт. раз. 10-11 лет	Аксель или Двойной Аксель	Любой прыжок с шагов в 2 или 3 оборота	Каскад из двух 2+2 2+3 3+2	Порция Либела или волчок со сменой ноги (юноши), позиция заклон назад или в сторону (девушки)	Комбинация вращений с одной сменой ноги (минимум 6 оборотов на каждой ноге).	Одна дорожка шагов
1 спорт. раз. 11-12 лет	Двойной Аксель	Любой прыжок с шагов в 2 или 3 оборота	Каскад из двух прыжков 3+3 3+2 2+2 2+3	Прыжки во вращение (минимум 8 оборотов в позиции приземления),	Позиция заклон назад или в сторону-для девушек (минимум 8 оборотов); Позиция либела или волчок со	Комбинация вращения с только одной сменой ноги (минимум 6 оборотов)

				позиция приземления отлична от позиции во вращении со сменой ноги.	сменой ноги-для юношей (минимум 8 оборотов).	на каждой ноге).
КМС С 12 лет и старше	Не менее двух различных прыжков в 3 оборота, не менее одного каскада или комбинации из тройного и двойного прыжков					

#### ПРИМЕЧАНИЕ

**Прыжок:** у каждого участника есть две попытки на прыжок, определяется лучший результат в двух попытках на прыжок.

#### Оценка 4

хорошая скорость разбега  
хорошая высота и длина прыжка  
выполнение всего элемента без видимых усилий  
хорошая плавность от въезда до выезда

#### Оценка 3

хорошая скорость разбега  
невысокий прыжок  
неуверенный выезд  
неправильное ребро на выезде  
вываливание на выезде  
неправильное ребро на толчке  
касание льда одной рукой  
недокрут на выезде менее 180°

#### Оценка 2

маленькая скорость разбега  
невысокий прыжок  
недокрут на выезде 180°  
приземление на две ноги  
касание льда двумя руками  
плохая позиция приземления

остановка на выезде

**Оценка 1**

маленькая скорость разбега  
невысокий прыжок  
недокрут на выезде более 180  
падение на выезде

**Каскад прыжков:** у каждого участника есть две попытки на каскад прыжков, определяется лучший результат в двух попытках на каскад прыжков.

**Оценка 4**

хорошая скорость разбега  
хорошая высота и длина прыжков  
хороший ритм прыжков  
выполнение всего элемента без видимых усилий  
хорошая плавность от въезда до выезда

**Оценка 3**

хорошая скорость разбега  
потеря скорости, направления, ритма между прыжками  
невысокие прыжки  
неуверенный выезд  
неправильное ребро на выезде  
вываливание на выезде  
неправильное ребро на толчке  
касание льда одной рукой  
недокрут на выезде менее 180 градусов.

**Оценка 2**

маленькая скорость разбега  
две тройки между прыжками  
невысокие прыжки  
недокрут на выезде 180  
приземление на две ноги  
касание льда двумя руками  
плохая позиция приземления  
остановка на выезде

**Оценка 1**

маленькая скорость разбега  
невысокие прыжки  
недокрут на выезде более 180  
падение на выезде

**Вращение, прыжок во вращение:** у каждого участника есть одна попытка на вращение, прыжок во вращение

**Оценка 4**

хорошая скорость или ускорение во время вращения  
способность быстро установить центровку вращения  
хорошая, сильная позиция вращения  
сбалансированность вращения во всех позициях  
хороший контроль во всех фазах вращения  
явно большее, чем требуется, число оборотов  
хорошая, сильная позиция в воздухе в прыжках во вращение  
хорошая позиция приземления в прыжках во вращение  
отчетливый видимый прыжок в прыжках во вращение  
принятие в воздухе предписанной позиции в прыжках во вращение  
принятие базовой позиции приземления в течение первых 2 оборотов в прыжках  
выполнение всего элемента без видимых усилий

### **Оценка 3**

средняя скорость вращения  
касание льда свободной ногой  
касание льда одной рукой  
небольшое смещение во время вращения  
меньше требуемого числа оборотов  
смена ноги плохо выполнена в комбинированных вращениях  
нечеткая позиция в воздухе в прыжках во вращение  
плохой прыжок в прыжках во вращение

### **Оценка 2**

маленькая скорость вращения  
быстрое снижение скорости вращения  
касание льда двумя руками  
плохая, неэстетичная позиция  
большое смещение во время вращения  
плохая, неправильная позиция в воздухе в прыжках во вращение  
принятие базовой позиции приземления за более чем 2 оборота в прыжках во вращении  
нет прыжка в прыжках во вращение

### **Оценка 1**

неправильная не эстетическая позиция

### **Дорожка шагов, хореографическая последовательность**

### **Оценка 4**

хорошие энергия и исполнение  
хорошая скорость или ускорение во время дорожки  
использование разнообразных шагов при исполнении дорожки  
наличие глубоких чистых ребер (включая въезды и выезды из всех поворотов)  
хороший контроль и участие всего тела при аккуратности шагов

выполнение элемента без видимых усилий

### **Оценка 3**

некачественное исполнение шагов, поворотов, позиций

спотыкание

потеря контроля при исполнении

Оценка 2 плохое качество движений

выполнение шагов, поворотов менее, чем на половине рисунка

потеря контроля при исполнении последовательности

### **Оценка 1**

падение

неправильная, неэстетичная позиция

потеря контроля при исполнении

неспособность явно показать последовательность

## **Нормативы по хореографической подготовке**

### **Этап начальной подготовки 1 год**

#### ***Тесты у станка.***

- позиции ног 1,2,3,5. Деми плие (полуприседание) на 1,2,5 позициях.

- батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жете из 1 позиции.

- препарасьон к ронд – де жамб.

#### ***Тесты на середине (без опоры).***

- позиции рук.

- прыжки соте из 1,2 и 5позиции.

- прыжки в 1,2, и 5 позициях.

- простое адажио.

### **Этап начальной подготовки 2, 3 год**

#### ***Экзерсис у станка:***

- деми-плие

-батман-тандю

-батман тандю жете

#### ***Экзерсис на середине***

-большой батман пуанте крестом.

-большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям.

-ронд – де – жамб партер на деми плие ан деор и ан дедан.

-па - де – бурре с переменной ног (изучается лицом к станку).

-адажио

-позы эфассе, круазе, 1и 2 арабески.

-ассамбле в сторону

-сиссон

-жете

-глиссад

### **Тренировочный этап (период базовой подготовки)**

- эшшапе с переменной ног и без перемены. Па шассе.
- эссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах.
- эпальман круазе.
- адажио. Туры в воздухе.
- танцевальные шаги, тан лие на 450 .
- па шассе.
- элементы венгерского танца.
- вальсовый шаг

### **Тренировочный этап (период спортивной специализации)**

- медленный поворот (тур лян) в различных позах.
- шэне 8 оборотов.
- прыжки:
- эмапе на одну ногу
- жэте во всех направлениях
- балансе во всех направлениях на месте.
- руаяль
- энтршакартр
- сиссон уверт
- со - дебанс.
- движения польского танца (мазурка, краковяк)

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

- шэне 10 оборотов.
- прыжки:
- жэте во всех направлениях
- балансе во всех направлениях.
- энтршакартр
- сиссон уверт (во всех позах)
- со - дебанс.
- движения венгерского танца

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **Список литературы:**

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки / Обл.метод.Совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2003г.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе / Обл.метод.Совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2004г.
3. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.

4. Корешев И.А.. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
5. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами // Система подготовки спортивного резерва.-М.,1994.
6. Лосева И.И.. Применение игрового метода тренировочит в подготовке юных фигуристов // Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорт.- Минск,1986.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. И.: ФиС, 1991.
8. Медведева И.М. Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании: Автореферат канд.дис. – Киев, 1985.
9. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании.- М.: ФиС.,1976.
10. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003 – 2004 гг.
11. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: Методические рекомендации. – Малаховка, 1987.
12. Тихомиров А.К. Методика оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: Метод.рекомендации. – М., 1983.

#### **Перечень интернет – ресурсов:**

1. Федерация фигурного катания России <http://fsrussia.ru/>
2. Портал фигурного катания [http:// www.fskate.ru/](http://www.fskate.ru/)
3. Фигурное катание [http:// www.tulup.ru/](http://www.tulup.ru/)

