

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

Рассмотрено
на заседании тренерского совета
Протокол № 0 от 31.05.2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ВИД СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

Срок реализации программы - 1 год

Разработчики

Инструктор-методист ФСО МАУ ДО «СШ «Юность»

Ланухина А.Ю.

Тренер-преподаватель МАУ ДО «СШ «Юность»

Семкина Т.В.
Шевченко А.И.

Оглавление		
I.	Пояснительная записка	3
	1.1.Задачи Программы	4
	1.2.Условия реализации Программы	4
	1.3.Формы организации занятий	4
	1.4.Наполняемость групп и режим тренировочной работы	4
	1.5.Ожидаемые результаты и способы их проверки	4
	1.6. Кадровое обеспечение	5
II.	Учебный план и содержание программного материала	6
III.	Система контроля и зачетные требования, аттестация обучающихся	12
IV.	Материально-технические условия программы	14
V.	Список литературы	15

I. Пояснительная записка

Коньки были изобретены много веков назад. Сохранились исторические сведения о том, что первые коньки были изготовлены из костей животных. На смену костяным конькам пришли деревянные, «подкованные» узким железным полозом. Когда они появились впервые, трудно сказать точно. Но уже в летописях и различных книгах XIV-XV столетий можно встретить записи и гравюры, на которых изображены люди, скользящие на деревянных коньках с железными лезвиями.

Катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Проходя на воздухе, систематические занятия катанием на коньках оказывают положительное влияние на организм ребёнка. Прежде всего, можно отметить благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятия фигурным катанием значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата, укрепляется свод стопы из-за постоянного чередования напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двух опорного скольжения, вырабатывается согласованность движений рук и ног, укрепляются мышцы спины, живота и формируется осанка. У учащихся совершенствуется функция равновесия, что позволяет им легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры. Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание, повышается сопротивляемость простудным заболеваниям, отмечается сокращение их продолжительности. Таким образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны преподавателя способствует развитию основных видов движений и оказывает всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся.

Данная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности является дополнительной образовательной программой по развитию двигательных качеств у детей с элементами фигурного катания на коньках для детско-юношеской спортивной школы.

Необходимость в составлении программы обусловлена потребностями населения в занятиях фигурным катанием на коньках с целью овладения первичными навыками данного вида спорта и общим оздоровлением организма, с последующим переходом на новый этап обучения. Программа разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, педагогов, работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа по фигурному катанию на коньках разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта от 27 декабря 2013 г. № 1125, и Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации (Минобрнауки России) от 27 июля 2022 г. № 629 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта от 2021 г., Уставом образовательной организации, а также иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

В основу программы положена возможность создания спортивно-оздоровительных групп в спортивной школе. Численный состав обучающихся, объем тренировочной работы устанавливается администрацией школы в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

В спортивно-оздоровительных группах подготовка юных спортсменов осуществляется через расширение двигательных возможностей и компенсацию двигательной активности. Развитие специальных физических качеств (скоростно-силовые, гибкость, координация движений, специальные силовые и др.) является одной из основных задач спортивно-оздоровительного этапа.

Срок реализации Программы составляет 1 год.

Цель Программы – создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия фигурным катанием на коньках, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств обучающихся, построение единой системы подготовки фигуристов, позволяющая воспитать спортсменов, готовых к участию в соревнованиях, отбор перспективных учащихся на обучение по программе «Фигурное катание на коньках»

Актуальность данной Программы состоит в том, что для развития двигательных качеств у детей с элементами скольжения на коньках осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннее физическое развитие растущего детского организма и укрепление здоровья

1.1. Задачи Программы

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках с целью перехода на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

1.2. Условия реализации Программы

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий общей физической подготовкой;
- хореографический зал;
- ледовая арена.

1.3. Формы организации занятий

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- тестирование;
- конкурсы.

1.4. Наполняемость групп и режим тренировочной работы

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

Возраст детей: от 3 до 18 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 1 академический час. Продолжительность академического часа 40 минут.

Рекомендуемый режим занятий – (весь период) 4 раза в неделю по 1 часу.

Начало занятий 1 сентября (по 31 августа).

Наполняемость учебной группы от 15 до 30 человек.

Требования к подготовленности по итогам учебного года – прирост показателей по ОФП без требований.

1.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки

В области воспитания:

- адаптация ребенка в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- привитие интереса к регулярным занятиям фигурным катанием.

Результат работы в данной деятельности, отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основ знаний, умений и навыков катания на коньках.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

1.6. Кадровое обеспечение

Для проведения занятий, кроме инструктора по спорту, допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме инструктора по спорту к работе с обучающимися могут привлекаться звукорежиссеры, специалисты по акробатике, специалисты бальных танцев, хореографы. Данные специалисты работают с обучающимися не более 50% от количества часов в неделю закрепленных Программой за каждой группой.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих занятия, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Реализация Программы осуществляется на основании учебного плана.

Учебный план разработан из расчета 40 недель и 4 часовой недельной нагрузки. В учебном плане объемы реализации Программы распределены по часам.

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа представлен в таблице 1.

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	55
2	Специальная физическая подготовка	18
3	Хореографическая подготовка	18
4	Техническая подготовка	60
<i>В том числе:</i>		
	Теоретическая подготовка	5
	Самостоятельная работа	+
	Медицинские, медико-биологические, тестирование и контроль	4
	Итого	160

Построение годового цикла обучения является одним из важных компонентов Программы. Особенность работы в СОГ – работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, в которых проводятся занятия. Учебный процесс целесообразно начинать с сентября.

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

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

- основная стойка у борта с опорой руками и без них;
- полуприседы и приседы;
- ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры;
- ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах;
- скольжение на двух ногах;
- стартовые движения и скольжение со старта;
- разнообразные остановки;
- фонарики, змейки, скольжение вперед и назад;
- скольжение «елочкой»;
- скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу;
- перетяжки вперед и назад;
- скольжение по дуге вперед и назад;
- реберное скольжение по дуге;
- перебежка вперед и назад;
- смена направления скольжения; смена фронта скольжения;
- поворотные элементы: тройки, многократные тройки;
- спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода;
- вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад, элементы с безопорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, прыгивания на лед с борта на ход вперед и назад;
- подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот;
- прыжки толчком двумя, одной на другую ногу;
- прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для СОГ представлен в таблице 2.

Таблица 2

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для СОГ

Изучаемый материал	Кол-во (ч)	Месяц											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	55	6	6	7	6	6	5	6	5	4	4		
Специальная физическая подготовка	18	2	3	3	2	1	2	2	1	1	1		
Хореографическая подготовка	18	2	3	3	2	1	2	2	1	1	1		
Техническая подготовка	60	5	6	7	7	7	7	6	5	5	5		
Теоретическая подготовка	5		1	1	1			1	1				
Самостоятельная работа												+	+
Медицинские, медико-биологические, тестирование и контроль	4	2								2			
Всего часов за 40 недель	5	6	7	7	7	7	6	5	5	5	5		

Содержание программного материала проводится в форме бесед, лекций непосредственно во время занятий.

Содержание программного материала

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно во время занятий.

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

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в СОГ проводится в виде коротких бесед в начале занятия или в его процессе в паузах отдыха.

Краткое содержание теоретических занятий:

Тема 1. История развития спорта. Развитие фигурного катания на коньках. История фигурного катания в регионе, городе.

Тема 2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм обучающихся.

Тема 3. Гигиенические знания. Умения и навыки.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по фигурному катанию на коньках.

Тема 4. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.

Тема 5. Правила соревнований в фигурном катании на коньках. Организация и проведение соревнований.

Деление участников по квалификационной подготовке (спортивным разрядам), возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила проведения стартовой жеребьевки участников, разминка перед прокатом программы.

Тема 6. Основы здорового питания. Режим дня. Закаливание организма. Здоровый образ жизни.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков и наркотических веществ на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 6. Строение и функции организма человека

Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм обучающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий фигурным катанием на коньках. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и развития физических способностей.

Общая физическая подготовка (ОФП):

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

- упражнения на расслабление.

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д;

- акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, 6 вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки. - подвижные и спортивные игры.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специфика спортивной деятельности предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

Методические рекомендации и особенности организации занятий по специальной физической подготовки:

- стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад;
- движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища;
- танцевальные шаги;
- позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги;
- повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса. Упражнения для выработки навыков вращения:
- простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.
- имитационные упражнения.

Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия.

Также СФП подразумевает под собой упражнения со следующим инвентарем и оборудованием:

- упражнение со спортивной резинкой;
- упражнение на степях;
- упражнение на спиннерах для фигурного катания;
- упражнение на ротере для вращения;
- упражнение на лонже (на земле и на льду).

Хореография

Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки.

В ходе занятий обучающиеся приобретают знания о хореографической терминологии, средствах музыкальной выразительности. Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкости, быстроты и силы.

В основе 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 используют различные упражнения, развивающие чувство ритма, пластику и выразительность движений, необходимые позы для произвольного катания (ласточка, кораблик и др.), развивающие музыкальность. Отрабатывается выполнение комбинаций шагов в различных ритмах; разучиваются различные позы при вращениях и проводится тренировка во вращениях с использованием имитационных упражнений (пируэта, винта, вращения в ласточке и др.).

Большое внимание уделяется совершенствованию прыжков в зале. Используют для этого упражнения, помогающие овладеть правильным толчком и движениями руками, отрабатываются группировки в прыжках и строгая дисциплина движений в воздухе и при приземлении.

Техническая подготовка

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

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

В процессе занятий на льду закрепляются 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.

Специальные имитационные упражнения помогают решать задачи технической подготовки. 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.

Изучаемый материал представлен в виде блоков:

Блок 1: - 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.

Блок 2: - 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.

Блок 3: - скольжение вперед 8-10 шагов; - скольжение вперед на одной 37 ноге (на правой и левой); - «фонарики» вперед: 4 подряд; - «фонарики» назад: 4 подряд; - остановка «плугом» вперед; - повороты на двух ногах вперед-назад на месте; - остановка «плугом» с продвижением. - «слалом» вперед.

Блок 4: - 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 и против часовой стрелки); - повороты вперед-назад на двух 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.

Блок 5: - 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.

Блок 6: - 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; - остановка наружу ребром с обеих ног; - подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.

Блок 7: - основной шаг (попеременное многократное отталкивание); - дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд; - вращение «винт» с захода 38 беговыми назад (минимум 3 оборота); - перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов; - полу-флип; - многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.

Блок 8: - дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз; - прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; 48 – спирали 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.

Блок 9: - беговые вперед и назад по восьмерке; - сальхов 1 оборот; - дуги вперед с махами: 4-6 раз; - лутц 0,5 оборота; - комбинация прыжков: перекидной – тулуп или сальхов – тулуп; - тройки назад внутрь в обе стороны; - вращение винт назад (минимум 3 оборота); - вальс по восьмерке.

Блок 10: - риттбергер 1 оборот; - комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 оборот; - вращение в волчке (минимум 3 оборота); - комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу (по часовой и против часовой стрелки); - серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контроль является составной частью подготовки. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе обучающейся деятельности позволяет инструктору-методисту анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в занятия.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающихся и кумулятивного эффекта от занятий.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- расчет и анализ нагрузки.

Текущий контроль предназначен для получения информации о состоянии обучающихся после серии занятий для внесения соответствующих коррекций в учебную деятельность. В его программу оценки:

- объема и эффективность занятий;
- объема нагрузок и качества выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок и оценки эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Оценка и контроль текущего состояния обучающихся осуществляется медицинскими сотрудниками. Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для инструктора-методиста, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

К занятиям по фигурному катанию на коньках допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача-педиатра обязательна.

Оценка степени освоения Программы по результатам работы за год осуществляется в рамках этапного контроля в виде проведения аттестации для обучающихся СОГ (прием контрольных испытаний на основании сдачи нормативов).

Прием контрольных нормативов осуществляется дважды в год:

Сентябрь – октябрь (определение исходного уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся);

Апрель – май (определение итогового уровня подготовленности обучающихся) в виде сдачи итоговой аттестации.

Итоговая аттестация является успешно сданной, если у обучающегося наблюдается динамика (прирост) в показателях по общей и специальной физической подготовки.

Комплекс контрольных упражнений представлен в таблице №3

Таблица 3

Виды подготовки	Исходный уровень	Итоговая аттестация
<u>Контрольные упражнения по общей физической подготовки</u>	Определяется тренером-преподавателем в начале учебного года самостоятельно	Прием контрольных испытаний осуществляет комиссия учреждения
Бег 30 метров (с)		
Челночный бег 3x10 (с)		
Прыжки в длину с места (см)		
Прыжок вверх с места (см)		

Подъем туловища (количество раз в мин.)		
Сгибание рук в упоре лежа (количество раз в мин.)		
<u>Контрольные упражнения по специальной физической подготовки</u>		
Прыжки на скакалке на 2 ногах		
Прыжки на скакалке на 1 ноге		
Выкрут с палкой (в см.)		

IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОГРАММЫ

МАУ ДО «СШ «Юность» осуществляет следующее материально-техническое обеспечение обучающихся:

Помещениями:

- площадкой для фигурного катания на коньках;
- хореографическим залом;
- тренажерным залом;
- раздевалками и душевыми;
- медицинским пунктом.

Оборудованием и спортивным инвентарем;

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления занятий указан в таблице №4

Таблица 4

№п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
2	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
3	Лонжа переносная	штук	3
4	Лонжа стационарная	штук	2
5	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
6	Мат гимнастический	штук	10
7	Музыкальный проигрыватель	штук	4
8	Обруч гимнастический	штук	10
9	Перекладина гимнастическая	штук	1
10	Полусфера гимнастическая	штук	20
11	Скамейка гимнастическая	штук	5
12	Станок для заточки коньков	штук	2
13	Скакалка гимнастическая	штук	20
14	Станок хореографический	комплект	1

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. рекомендации. Челябинск, 1989г.
2. Горбунова Е.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию» Метод. письмо. Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
3. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
4. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991 г. ФиС.
5. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983 г.
6. Мишин А.Н.(редакция). «Фигурное катание на коньках». 1980г.
7. Мишин А.Н.»Фигурное катание для всех» Л.Лениздат. 1976г.
8. Пустынникова Л.Н.»Коньки в детском саду». – М.: Физкультура и спорт, 1979г.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Школа начинающего фигуриста с А. Сихарулидзе
2. Фигурное катание: прыжки, вращения, падения.
3. Анализ ошибок при исполнении ударных прыжков

Перечень Интернет – ресурсов

1. Федерация фигурного катания России <http://fsrussia.ru/>
2. Портал фигурного катания <http://www.fskate.ru/>
3. Фигурное катание <http://www.tulup.ru/>
4. Международная федерация фигурного катания <http://www.isu.org/en/home>
5. Skatecanada@skatecanada.ca
6. General Notes - IIF Tests./<http://www.webcom.com/dnkort/>.
7. About Levels and Testing. /<http://www.sk8tuff.com/>