

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА**

Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска
«Специализированная детская юношеская спортивная школа
олимпийского резерва № 35»

Рассмотрено:
На педагогическом совете

БУ ДО города Омска
«СДЮСШОР № 35»
Протокол № ____
« ____ » _____ 2016 г.

Утверждаю:
Директор БУ ДО города
Омска «СДЮСШОР № 35»

_____ К.В. Мельников
Приказ № ____
« ____ » _____ 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
по фигурному катанию на коньках**

Срок реализации программы 11 лет

Автор - составитель:
Мельникова Ю.А.-
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры ФГБОУ ВПО «СибГУФК»

Рецензент:
Коган А.И.,-
Генеральный директор
Федерации фигурного катания
на коньках России

Омск 2016 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по фигурному катанию на коньках (далее программа) направлена на подготовку детей, желающих заниматься фигурным катанием на коньках, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в фигурном катании на коньках); подготовку одарённых обучающихся к освоению программы спортивной подготовки.

Программа разработана на основе следующих *нормативно-правовых документов*:

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

-Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 № 329-ФЗ);

-Приказа Минобрнауки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008);

-Приказа Минспорта России «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» (от 12.09.2013 г. № 730);

-Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);

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

-Устава БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 35» (от 02.10.2013 г. Приказ № 335);

-Методические рекомендации по спортивной подготовке в Российской Федерации» (от 12.05.2014 г.).

С целью обеспечения преемственности и непрерывности содержания обучения по программе в процессе подбора основных дидактических единиц опирались на:

-содержание примерной программы спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках для ДЮСШ и СДЮСШОР (авторы: И.В. Абсалямова, Е.В. Жгун, Л.С. Хачатуров, С.П., С.П. Кандыба, В.В. Агапова);

-Федеральный стандарт спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках.

Программа рассчитана на детей и подростков, которые в период обучения овладеют техникой и тактикой фигурного катания на коньках, приобретут соревновательный и инструкторский опыт.

Фигурное катание отличается зрелищным эффектом, большой эмоциональностью, требует проявления разносторонних физических и актерских качеств, двигательных навыков, интеллектуальных способностей, моральных и волевых качеств спортсменов. Эти особенности делают его одним из наиболее действенных оздоровительных и воспитательных средств, оказывающих комплексное воздействие на организм занимающихся.

Новизна программы обуславливается ее интеграцией содержания и организационно-методических условий реализации, характерных для образовательных организаций дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта города Омска, Федеральных государственных требований и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.

В процессе определения содержания и методического обеспечения программы учитывает:

-требования Федерального стандарта спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках;

-возрастные и индивидуальные особенности обучающихся города Омска.

Целью программы является создание условий для формирования и развития спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании в процессе углубленных занятий фигурным катанием на коньках.

Задачи программы:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, нравственном и интеллектуальном совершенствовании;
2. Формирование знаний по теории и методике физической культуры и спорта, расширение двигательного опыта.
3. Формирование техники фигурного катания на коньках.
4. Развитие физических качеств, способствующих повышению физической и функциональной подготовленности детей.
5. Освоение этапов спортивной подготовки для дальнейшего обучения по программе спортивной подготовки.
6. Развитие личностных качеств (организованности, взаимопомощи, ответственности, настойчивости, самостоятельности), культуры поведения и общения с тренером-преподавателем и со сверстниками.
7. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в фигурном катании на коньках.
8. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и организация досуга обучающихся.
9. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

В основе решения поставленных задач, лежит выведение учащихся на высокий уровень спортивных достижений, выполнения требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

Содержание программы представляет собой образовательный и тренировочный процесс, направленные на достижение результатов предметных областей в общей физической подготовке, специализированной подготовке в фигурном катании на коньках, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

Сроки реализации программы осуществляются на следующих этапах обучения:

- начальная подготовка – 3 года;
- тренировочный этап – 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

На этапе начальной подготовки осуществляется:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках;
- повышения уровня физической подготовленности и укрепление здоровья обучающихся;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- овладение основами техники по виду спорта фигурное катание на коньках;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.

Тренировочный этап (базовой подготовки и спортивной специализации):

Основной целью на данном этапе является совершенствование полученных навыков на этапе НП, а также участие в спортивных соревнованиях разного уровня.

Задачи на данном этапе:

- повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях различного уровня;
- совершенствование технических элементов фигурного катания;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Завершающим этапом обучения по программе является этап совершенствования

спортивного мастерства, на который зачисляются учащиеся успешно прошедшие обучение на тренировочном этапе, сдавшие КПН и выполнившие требования спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта России».

Начало занятий в группах совершенствования спортивного мастерства знаменует более высокую степень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе КМС и мастера спорта.

Основная цель этого этапа - достижение максимально возможных спортивных результатов на всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Основными задачами на данном этапе являются:

- сохранение здоровья обучающихся;
- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований спортивных сборных команд России;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой фигурного катания на коньках;
- совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программ одиночного катания;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
- поддержание высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских, международных официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на один год.

В ходе реализации программы у обучающихся формируются не только предметные результаты, связанные с видом спорта, а также личностные результаты.

Набор и прием на отделение осуществляются приемной комиссией БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 35» по письменному заявлению родителя (законного представителя) на основании медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося, в соответствии с результатами вступительных контрольных испытаний по общей физической подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится, на данном этапе продолжают обучение обучающиеся прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

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

Перевод обучающихся осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, составляет 6-16 лет. Минимальный возраст для зачисления – 6 лет.

Форма организации образовательной деятельности по программе – занятия в группе по этапам подготовки (обучения) с постоянным составом обучающихся.

Формы и режимы занятий:

1. Формы организации тренировочного процесса по программе:

- тренировочные занятия с группой, подгруппой;
- теоретические занятия;
- тренировочные сборы (не менее одного раза в год, продолжительностью от 14 до 21 дня);
- самостоятельные занятия;
- участие в соревнованиях по календарному плану спортивно-массовых мероприятий;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование, промежуточная и итоговая аттестация.

2. Режимы занятий: программа рассчитана на 46 недель в условиях БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 35» и дополнительно 6 недель по индивидуальным планам учащихся в период летнего отдыха (табл.1).

В каникулярное время могут быть организованы в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным или с круглосуточным пребыванием, как на своей базе, так и на базе загородных оздоровительных лагерей или по индивидуальным планам учащихся в период активного отдыха.

Таблица 1

Комплектование группы для занятий по программе

Этап подготовки	Продолжительность	Наполняемость группы (чел)		Продолжительность одного занятия (академ. час)	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
		Минимальный состав	Максимальный состав			
Этап начальной подготовки	1 год	10	25	2	6	276
	2 год	10	20	2	8	368
	3 год	10	20	2	8	368
Тренировочный этап (базовая подготовка)	1 год	5	14	3	12	552
	2 год	5	14	3	12	552
Тренировочный этап (спортивная специализация)	3 год	5	12	3	18	828
	4 год	5	12	3	18	828
	5 год	5	12	3	18	828
Совершенствования спортивного мастерства	1 год	1	10	4	24	1104
	2 год	1	10	4	24	1104
	3 год	1	10	4	24	1104

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятия не должна превышать 8 академических часов

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

- а) по образовательным программам, реализуемым в области ФК и С;
- б) по программам спортивной подготовки;
- в) по дополнительным предпрофессиональным программам в области ФК и С и программам спортивной подготовки;

При этом необходимо соблюдать следующие условия:

- разница в подготовке не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный состав объединённой группы (приказ Минспорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г.).

Учебный план тренировочных занятий
(на 46 недель)

№ п/ п	Наименования разделов	Этапы										
		Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствовани я спортивного мастерства		
		1	2	3	БП 1	БП2	СС 3	СС 4	СС5	1	2	3
1	Теоретическая подготовка	13	18	18	27	27	41	41	41	55	55	55
2	Общая и специальная физическая подготовка	69	92	92	138	138	207	207	207	276	276	276
3	Избранный вид спорта «Фигурное катание на коньках»	126	167	167	250	250	374	374	374	498	498	498
4	Хореография	55	73	73	110	110	165	165	165	220	220	220
5	Самостоятельная работа обучающихся	13	18	18	27	27	41	41	41	55	55	55
Всего часов		276	368	368	552	552	828	828	828	1104	1104	1104

При разработке учебного плана учитывались основные требования по возрасту, объёму тренировочной работы по всем предметным областям: тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся, теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, хореография, самостоятельная работа обучающихся.

В учебном плане предусматривается следующее соотношение объёмов, от общего объёма учебного плана и приобретение знаний, умений и навыков в предметных областях:

- 5% - теоретическая подготовка:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль ФК и С в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере ФК и С (правила избранных видов спорта, условия и требования выполнения спортивных разрядов, антидопинговые правила и ответственность за их применение);
- 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 к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- 25% - общая и специальная физическая подготовка:
- освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике фигурного катания на коньках;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
- 45% - избранный вид спорта:
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
 - овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
 - приобретение соревновательного опыта, участие в соревнованиях;
 - развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
 - повышение уровня функциональной подготовленности;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий для присвоения разрядов и званий;
 - промежуточная и итоговая аттестация;
 - медико-восстановительные мероприятия.
- 20% - хореография:
- знание профессиональной терминологии;
 - умение определять средства музыкальной выразительности;
 - умение выполнять комплексы хореографических упражнений;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
 - навыки сохранения собственной физической формы;
 - навыки публичных выступлений.
- 5%- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем:
- ведение дневников самоконтроля;
 - организация показательных выступлений обучающихся;
 - организация возможности посещения обучающимися официальных межрегиональных, всероссийских и международных соревнований, проводимых на территории Российской Федерации;
 - самостоятельная работа на дому по заданию тренера-преподавателя;
 - инструкторская и судейская практика.

**Соотношение объемов тренировочного процесса
по разделам и видам работы (в %)**

№ п/ п	Наименования разделов	Этапы обучения										
		Начальный этап			Тренировочный этап					Совершенствования спортивного мастерства		
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
1	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	Общая и специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
3	Хореография	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
4	Избранный вид Спорта «Фигурное катание на коньках»	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
5	Самостоятельная работа обучающихся	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Обучающиеся принимают участие в спортивных соревнованиях в соответствии с планом мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях (табл.4).

Таблица 4

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по фигурному катанию
на коньках**

Виды соревнований	Этапы и годы обучения										
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Совершенствования спортивного мастерства		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Контрольные	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Отборочные	-	-	-	1	1	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
Основные	2	2	2	2	2	4-6	4-6	4-6	5	5	5

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Содержание и методика обучения по предметным областям, этапам и периодам подготовки.

Содержание разделов программы определено по основным разделам, отражающие предметные области и особенности тренировочной деятельности на этапах подготовки.

Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта составляет основу теоретической и практической подготовки в рамках освоения теоретических знаний,

практических умений осуществлять судейство в теннисе и строить тренировочное занятие.

1.1. Физическая культура и спорт в современном обществе. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности. Роль физической культуры в воспитании личности человека. Спорт и физическая культура.

1.2. История фигурного катания на коньках. Зарождение вида спорта. Фигурное катание на коньках в программе олимпийских игр. Развитие фигурного катания в мире и России. Достижения фигуристов России на мировой арене. Международные сообщества, ассоциации. Российская федерация фигурного катания на коньках. Лучшие фигуристы мира и России. Результаты и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на спортивных соревнованиях.

1.3. Фигурное катание на коньках, как вид спорта. Название технических элементов и понятий в фигурном катании на коньках. Терминология и судейство в фигурном катании на коньках. Правила соревнований. Дисциплина и посещаемость занятий. Требования к оборудованию, инвентарю и экипировке спортсмена.

1.4. Правила соревнований по фигурному катанию на коньках. Эволюция правил соревнований по фигурному катанию на коньках. Положение о соревновании. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Антидопинговые правила.

1.5. Основы спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Характерные особенности период спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки.

1.6. Методика тренировочного занятия в фигурном катании на коньках. Формы организации спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

1.7. Личная гигиена спортсмена. Понятия о гигиене, личной гигиены человека и спортсмена. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

1.8. Общие представления о функциях и системах человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

1.9. Основы спортивного питания. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

1.10. Режим дня спортсмена. Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых.

1.11. Здоровый образ жизни. Основные понятия. Составляющие ЗОЖ. Характеристики соблюдения здорового образа жизни школьника. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Уровень физического развития теннисиста. Мотивация к регулярным

занятиям спортом.

1.12. Техника безопасности на занятиях фигурным катанием на коньках. Безопасность и ее значение в процессе занятий спортом. Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

1.13. Самоконтроль в процессе занятий фигурным катанием на коньках. Значение самоконтроля в процессе спортивной подготовки. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Самоконтроль в процессе тренировочного занятия. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Основные понятия о врачебном контроле.

1.14. Методика развития физических качеств. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятия выносливости, её виды и показатели.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Изложение программного материала по разделу носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач с учётом этапа подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма учащегося.

Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах спортивного совершенствования. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности.

Задачами ОФП на всех этапах подготовки являются:

- 1) Обучение комплексам физических упражнений, необходимых для развития основных физических качеств.
- 2) Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий теннисом.
- 3) Укрепление здоровья, формирование опорно-двигательного аппарата, профилактика различных заболеваний.
- 4) Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

Этап начальной подготовки. На этом этапе подготовки следует обратить внимание на развитие максимальной частоты движений, как у мальчиков, так и у девочек. Также необходимо акцентировать внимание на развитие следующих физических качеств:

- быстроты движений;
- координационные способности (быстрота реагирования, пространственная ориентация, способность к перестроению двигательных действий и ритмическим способностям).
- силовой выносливости (динамической).

Вместе с тем, тренеру-преподавателю также следует развивать гибкость, скоростно-силовые качества, общую выносливость, используя подвижные игры.

На тренировочном этапе следует продолжать развивать физические качества, соответствующие предыдущему этапу обучения. Однако необходимо кроме подвижных игр добавлять общеразвивающие упражнения на развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

К таким упражнениям относятся:

- различные виды бега и прыжков;
- упражнения с собственным весом;
- упражнения со жгутом и скакалкой;
- динамической и статической растяжки;
- акробатические упражнения;
- упражнения с мячом и др.

На этапе совершенствования спортивного мастерства следует развивать следующие физические качества и способности:

- силу;
- скоростно-силовые качества;
- выносливость (аэробная, гликолитическая);
- координационные способности.

Также на данном этапе следует продолжать совершенствовать физические качества, приобретённые на ранних этапах обучения. Основными средствами должны стать упражнения, проводимые по разнообразным методам строго регламентированного упражнения (повторный, переменный, интервальный) (например: переменный бег; бег с сопротивлением; кросс и др.).

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП на всех этапах подготовки:

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для мышц ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки».

Эстафеты: комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

Специально-подготовительные упражнения, включающиеся в раздел ОФП:

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

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах, лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения с преодолением веса и сопротивления партнера: переноска и перекаладывание груза, упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес».

Упражнения для развития общей выносливости: Бег равномерный и переменный на 300 м, 500 м (для групп НП), 800 м, 1000 м (для групп Т и ССМ). Кросс для девочек от 800 до 1500

(для групп НП) от 1500м до 3000м (для групп Т и ССМ), для мальчиков от 1000 до 2500м. (для групп НП), от 2500 до 5000м. (для групп Т и ССМ). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 минут (для групп НП), от 30 минут до 1 часа (для групп Т и ССМ). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции 1-3км (для групп НП) 3-10 км на время (для групп Т и ССМ). Туристические походы.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) является обязательным разделом программного материала. Начиная с тренировочных групп после целенаправленного развития основных физических качеств и освоения технических элементов фигурного катания на коньках.

Задачами СФП являются:

1. Обучение технике соревновательных упражнений.
2. Совершенствование специальных физических качеств.
3. Совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений.

Содержание раздела СФП включает обще-подготовительные и специально-подготовительные (имитационные) упражнения.

Раздел 4. Специально-техническая и тактическая подготовка

Основой технической подготовки фигуристов является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворотам, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин».

На тренировочном этапе - 1,2 годов обучения фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног.

Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов 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 тренировочном этапе 3, 4, 5 годов обучения совершенствуется исполнение прыжков в два оборота; каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки в два оборота; прыжок двойной Аксель; прыжки в три оборота; каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки в три и два оборота; вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения. Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий. Пассивная тактика – заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями. Принципы разработки тактического плана.

Знать своих соперников:

- у кого можно выиграть;
- против кого шансов нет;
- кто из соперников равного уровня.

Раздел 5. Хореографическая подготовка.

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

На этапе начальной подготовки особое внимание при объяснении задания уделяется идеальному показу.

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства учащиеся объясняют влияние упражнений на организм. Происходит детальное обсуждение движений используемых в короткой и произвольной программе.

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

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

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, совершенствующие чувство ритма, пластику и выразительность движений, необходимые позы для произвольного катания (ласточка, кораблик и др.), развивающие музыкальность. Совершенствуется выполнение комбинаций шагов в различных ритмах; разучиваются различные позы при вращениях и проводится тренировка во вращениях с использованием имитационных упражнений (пируэта, винта, вращения в ласточке и др.). Большое внимание уделяется совершенствованию прыжков в зале. Используют для этого упражнения, помогающие овладеть правильным толчком и движениями руками, совершенствуются группировки в прыжках и строгая дисциплина движений в воздухе и при приземлении.

Средства	Направленность воздействия
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) «Джаз-класс» (модерн)	Развитие чувства ритма, соединение образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность Координация, равновесие, сила мышц, ориентирование в пространстве. Развитие ритма, такта, танцевальности, соединение образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность Характерность соединения образа, совершенствование выразительности движений

Раздел 6. Психологическая подготовка. Психологическая подготовка юных фигуристов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности учащегося, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юных фигуристов волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к спортивным занятиям, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха).

Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием.

В этих ситуациях обучающимся, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки на тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей детей и подростков и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль.

Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям обучающегося, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет детям и подросткам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика. В период обучения в спортивной школе спортсмен обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить практические навыки учебной работы и судейства соревнований.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- иметь представление о содержании положения о соревновании;
- знать основные правила соревнований;
- получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;
- участвовать в судействе соревнований;
- участвовать в судействе соревнований в качестве секретариата;
- знать принципы жеребьевки.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор - общественник» и «Судья по спорту».

На этапе совершенствования спортивного мастерства каждый обучающийся спортивной школы должен пройти семинар по подготовке судей по спорту. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по спортивной школе.

Раздел 8. Медицинское обследование в процессе обучения по программе осуществляется:

-периодические медицинские осмотры и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется во

врачебно-физкультурном диспансере на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий;

-углубленное медицинское обследование обучающихся, начиная с тренировочного этапа, не менее двух раз в год;

-дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

-врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий с целью определения индивидуальной реакции учащихся на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Раздел 9. Организация и методические указания по проведению тестирования.

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсмена. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для юных фигуристов целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий. Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и соревновательного периодов. По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок. Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Раздел 10. Учебно-тренировочные сборы. Учебно-тренировочные сборы проводятся минимум один раз в год от 14 до 21 дня, без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Для эффективности УТС, тренерам-преподавателям рекомендовано проводить их за пределами города (загородные, зарубежные детские лагеря, походы и т.п.).

Раздел 11. Восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – это неотъемлемая составная часть системы спортивной подготовки, связанная с тренировочными нагрузками и соревновательной деятельностью. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями учащихся, этапом обучения (подготовки), задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе – это рациональная тренировка и режим учащихся, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

С постепенным увеличением тренировочных нагрузок на этапах углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства необходимо использование специальных восстановительных мероприятий: педагогических, психологических, гигиенических и медико-биологических.

Педагогические мероприятия предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические мероприятия предполагают обучение спортсменов приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в

снятии эмоционального напряжения и т.д.: психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.); психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна- отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Раздел 12. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях является одной из важных частей процесса обучения по программе, в связи с тем, что соревновательная деятельность - одно из главных направлений спортивной подготовки фигуриста, являясь комплексным показателем всей работы спортсмена и его тренера-преподавателя. Поэтому этому виду деятельности отводиться достаточно много времени и процентного соотношения в общей системе подготовки.

Раздел 13. Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам.

Задачи самостоятельной работы:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся.
2. Повышение уровня теоретической, технико-тактической подготовленности.
3. Развитие самостоятельности, инициативности обучающихся.

Эта работа спортсменов включает в себя выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований. Данная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед и другими способами.

Особое внимание в процессе определения самостоятельной работы необходимо обратить внимание на развитие различных сторон подготовленности обучающихся с учетом ее неравномерности. Так как в одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию, уровню спортивной квалификации и т.д.

Раздел 14. Требования техники безопасности в процессе реализации программы:

- перед началом занятий проводится тщательный осмотр места проведения занятия (убедиться в исправности инвентаря и оборудования, оценить соответствие санитарно-гигиеническим требованиям);

- проводить инструктажи по безопасности учащихся: вводный (проводится один раз для впервые зачисленных учащихся) и инструктаж на рабочем месте (первое занятие в учебном году);

- обучать учащихся безопасным приемам выполнения упражнений, следить за соблюдением мер безопасности;

- в процессе проведения занятий соблюдать дидактические принципы (доступности и последовательности) и обеспечивать страховку.

В процессе реализации программы следует обратить внимание на рекомендуемый объем максимальной тренировочной нагрузки с учётом каждого этапа обучения (подготовки) по программе (табл.1)

Раздел 15. Материально-техническое обеспечение программы.

Для спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках и проведения спортивных соревнований необходимо наличие ледовых арен определенных параметров, чаще

всего в пределах хоккейных площадок.

Для обеспечения специализированной подготовки и координации движений фигурным катанием на коньках необходим тренажерный зал 24x12м или 24x18м (при расширенном составе тренажеров), а так же зал хореографии, оборудованный зеркалами.

Для тренировочных занятий, тренировок по отработке технических элементов сложных спортивных движений фигуристов с применением новых спортивных технологий необходим небольшой спортзал.

В составе спортсооружений с ледовыми аренами, площадками, полями предусматриваются вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, санузлы, инвентарные, медпункты, тренерские) в соответствии с действующими нормативами.

Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе: - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (табл. 5).

Таблица 5

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомашина поливомоечная и/или ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
2.	Кегли для разметки площадки	штук	40
3.	Станок для заточки коньков для фигурного катания	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	5
5.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	3
6.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
7.	Зеркало	штук	2
8.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
9.	Козел гимнастический	штук	1
10.	Конь гимнастический	штук	3
11.	Магнитофон (CD проигрыватель) переносной	штук	1
12.	Мат гимнастический	штук	20
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
14.	Перекладина гимнастическая	штук	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	5
17.	Станок хореографический	комплект	2
18.	Стенка гимнастическая	штук	3
19.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
20.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Требования к результатам освоения программы. По окончании процесса обучения у обучающихся будут сформированы знания, умения и навыки, которые будут являться основанием для перевода обучающихся на дальнейшее обучение по программе спортивной подготовки, а также результатом реализации программы.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- 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 избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; 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.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области хореографии:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Промежуточная аттестация (после каждого этапа обучения) и итоговая аттестация.

По окончании каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, которая позволяет определить степень освоения программного материала и дальнейшее обучение на следующем этапе обучения.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года после освоения учебного материала каждого этапа (этапа начальной подготовки, тренировочного базового этапа, тренировочного спортивной специализации).

Итоговая аттестация проводится после окончания реализации программы, а именно после этапа совершенствования спортивного мастерства. Итоговая аттестация осуществляется по результатам контрольных испытаний общей и специальной физической подготовленности, тестирования теоретических знаний и практических умений. Обучающийся по каждому показателю должен набрать не менее 3 баллов. Обучающемуся, прошедшему все этапы обучения и успешно сдавшему контрольные испытания выдается свидетельство об успешном окончании программы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1-го года обучения

Контрольное упражнение	Баллы	Мальчики	Девочки
Быстрота			
Бег 30 м (с)	3	6,5	6,7
	2	7,8	7,8
	1	8,0 и выше	8,0 и выше
Координация			
Челночный бег 3x10 м	3	8,5	8,7
	2	9,9	10,0
	1	10,1	10,2
Прыжки на скакалке на двух ногах за 30 с	3	30	30
	2	20	20
	1	15	15
Скоростно-силовые качества			
Прыжок в длину с места (см)	3	140	130
	2	97	98
	1	96 и ниже	97 и ниже
Подъем туловища из положения лежа за 30 с (ноги прямые зафиксированы, руки скрещены на груди, подъем туловища на 90 ⁰)	3	15	13
	2	10	9
	1	8	7
Гибкость			
Выкрут прямых рук вперед-назад (см) (расстояние между ладонями рук)	3	10	10
	2	20	20
	1	30	30

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

Элемент	Баллы		
	3	2	1
Скольжение лицом вперед по прямой	Хорошее отталкивание ребром, высокая скорость, правильная осанка	Хорошее отталкивание ребром, тихий ход, правильная осанка либо хорошее отталкивание	Плохое отталкивание ребром, тихий ход, нарушена правильность осанки

		ребром, высокая скорость, нарушена правильность осанки	
Скольжение спиной вперед по прямой	Хорошее отталкивание ребром, высокая скорость, хорошая осанка	Хорошее отталкивание ребром, тихий ход, хорошая осанка либо хорошее отталкивание ребром, высокая скорость, плохая осанка	Плохое отталкивание ребром, тихий ход, плохая осанка
Спирали (ласточка - по кругу, pistolетик – по прямой)	Резкий разбег, красивая ласточка, глубокий присед в pistolетике, скольжение в позах не менее 5 секунд, соблюдение реберности, равновесие удержано	Резкий разбег, красивая ласточка, глубокий присед в pistolетике, скольжение в позах не менее 5 секунд, соблюдение реберности, равновесие удержано	Медленный разбег, равновесие нарушено, неглубокий присед в pistolетике, некрасивая ласточка скольжение в позах менее 5 секунд, несоблюдение реберности
Вращение на одной ноге	не менее 3 оборотов, хорошая координация	менее 3 оборотов, хорошая координация	Плохая координация, менее 3 оборотов

Подведение итогов: после сдачи нормативов: по ОФП, СФП и нормативов обязательной технической программы полученные баллы суммируются. Места распределяются по наибольшей сумме баллов. При равном количестве баллов у двух или нескольких испытуемых места распределяются по лучшему результату в обязательной технической программе.

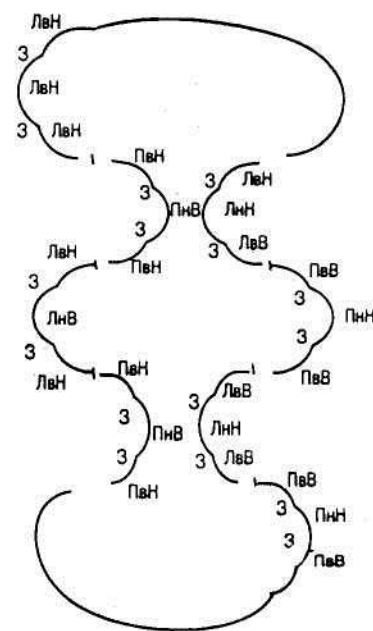
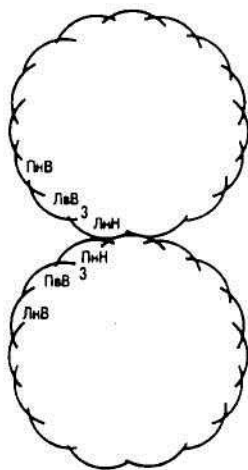
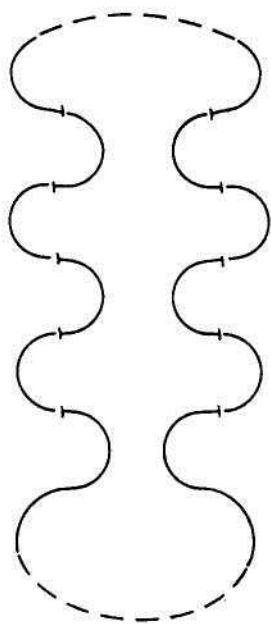
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы Т-1 на тренировочный этап подготовки

Контрольные упражнения		Юноши	Девушки
		НП-3	НП-3
Общая физическая подготовка			
Бег 30 м	5	6,8	7,0
	4	6,9	7,1
	3	7,0	7,2
	2	7,1	7,3
	1	7,2	7,4
Набрать не менее 3 баллов			
Челночный бег 3x10м (с)	5	9,0	9,1
	4	9,1	9,2
	3	9,2	9,3
	2	9,3	9,4
	1	9,4	9,5
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в длину с места (см)	5	125	118
	4	124	119
	3	123	120
	2	122	121
	1	121	122
Набрать не менее 3 баллов			

Прыжок вверх с места (см)	5	29	26
	4	28	25
	3	27	24
	2	26	23
	1	25	22
Набрать не менее 3 баллов			
Подъем туловища (кол-во раз в мин)	5	13	12
	4	12	11
	3	11	10
	2	10	9
	1	9	8
Набрать не менее 3 баллов			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз в мин)	5	14	8
	4	13	7
	3	12	6
	2	11	5
	1	10	4
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 18 баллов			
Специальная физическая подготовка			
Выкрут с палкой (см)	5	35 и меньше	25 и меньше
	4	45	35
	3	50	40
	2	55	45
	1	60	50
Набрать не менее 3 баллов			

Техническая подготовка			
Элементы	Баллы	Юноши	Девушки
Скольжение		Тест 1.2.3 (рис.1-3)	Тест 1.2.3(рис 1-3)
	4	Хорошая Осанка, Реберность, Увеличение скорости, Выполнение рисунка	Хорошая Осанка, Реберность, Увеличение скорости, Выполнение рисунка
	3	Плохая реберность Нарушение геометрии Сохранение скорости и осанки	Плохая реберность Нарушение геометрии Сохранение скорости и осанки

Тесты по скольжению



Тест № 1 (младшая группа)

1. Подкладки-дуги назад наружу вперед
 2. Дуги назад внутрь
 3. Дуги назад наружу скрещением спереди
- Двукратные тройки вперед

Тест № 2 (младшая группа)

Петлевой поворот по восьмерке

Тест № 3 (младшая группа)

1. Двукратные тройки наружу
2. Двукратные тройки внутрь

Набрать не менее 3 очков за каждый тест. Всего 9 очков.

Спирали		Спираль по восьмёрке с включением корабликов и сложных поворотов	Спираль по восьмёрке с включением корабликов и сложных поворотов
	4	Ласточка «Козн» соблюдение геометрии набор скорости сложные кораблики скольжение в позах не менее 10 секунд	Ласточка «Козн» соблюдение геометрии набор скорости сложные кораблики скольжение в позах не менее 10 секунд
	3	Резервный разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резервный разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
Набрать не менее 3 очков			

Прыжки	А	2С	2Т	А	2С	2Т
--------	---	----	----	---	----	----

	4	Легкий отрыв. Высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде	Легкий отрыв. Высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде
	3	Недокрут ¼ об. на одну ногу	Недокрут ¼ об. на одну ногу
Вращения		Вращение комбинированное	Вращение комбинированное
	4	15 об.	15 об.
	3	10 об.	10 об.
Набрать не менее 12 очков. Каждый прыжок оценивается отдельно			

**Промежуточная аттестация при переходе
на тренировочный этап 3 года обучения (для групп Т-2)**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовка			
1. Бег 30 м	5	6,3	6,6
	4	6,4	6,7
	3	6,5	6,8
	2	6,6	6,9
	1	6,7	7,0
2. Бег 1000 м	5	4,8	5,1
	4	4,9	5,2
	3	5,0	5,3
	2	5,1	5,4
	1	5,2	5,5
3. Челночный бег 3x10м (с)	5	8,5	8,7
	4	8,6	8,8
	3	8,7	8,9
	2	8,8	9,0
	1	8,9	9,1
4. Прыжки в длину с места (см)	5	170	160
	4	165	155
	3	160	150
	2	150	140
	1	140	130
5. Прыжок вверх с места, см	5	39	33
	4	38	32
	3	37	31
	2	36	30
	1	35	29
6. Подтягивание из вися количество раз	5	8	5
	4	7	4

	3	6	3
	2	5	2
	1	4	1
Набрать не менее 18 очков			

Элементы	Технико-тактическое мастерство.											
	Балл	Тест 1,2,3	Тест 1,2,3,4,5,6	Тест 4,5,6	Шаг и	Шаг и	Тест 1,2,3	Тест 1,2,3,4,5,6	Тест 4,5,6	Шаг и	Шаг и	
Скольжение 4-7	4	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка.					Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка.					
	3	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.					Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.					
	2	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка.					Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка.					

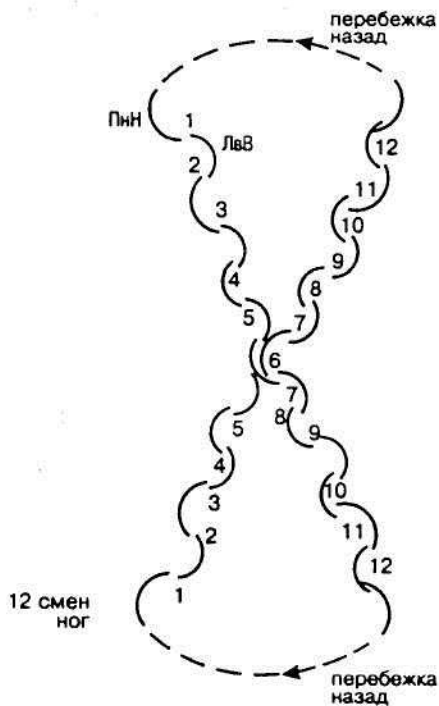


Рис. 4.

Тест № 1 (старшая группа)

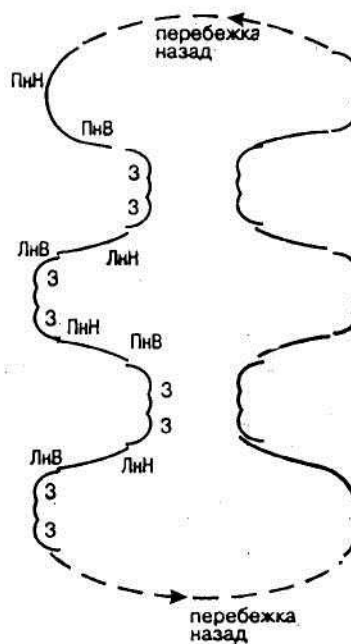
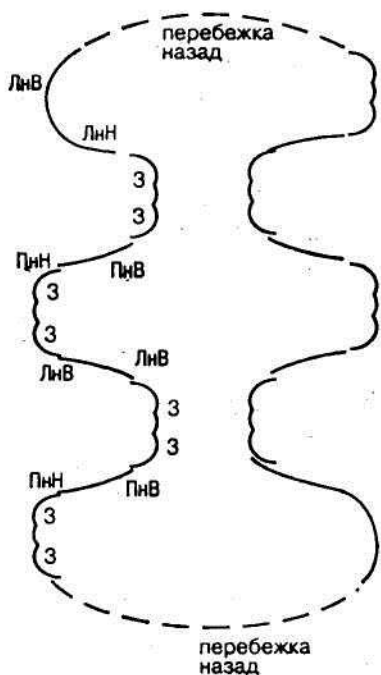


Рис. 5.

Тест № 2 (старшая группа)

Шаги Орлова по восьмерке
тройкой назад-
Джаксоны по диагонали
(чешский шаг)

Серия шагов с
наружу и чоктау



Тест № 3 Тест № 4

Серия шагов с перетяжками назад наружу Серия шагов с перетяжками назад внутрь
Набрать не менее 3 очков за каждое упражнение.

Номер исполняемого теста определяется на жеребьевке.

Спирали			
	4	Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 с	Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 с
	3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.

Набрать не менее 3 баллов

Прыжки, каскады прыжков	4	Легкий отрыв, высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде	Легкий отрыв, высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде
	3	Недокрут ¼ об. на одну ногу	Недокрут ¼ об. на одну ногу
	2	Приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Вращения,	4	25	25

кол-во	3	15	15
оборотов	2	10	10
Набрать не менее 3 очков за каждый прыжок, вращение			

Промежуточная аттестация при переходе на этап совершенствования спортивного мастерства (для группы Т-5)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовка			
1. Бег 30 м	5	6,0	6,3
	4	6,2	6,5
	3	6,3	6,6
	2	6,4	6,7
	1	6,5	6,8
2. Бег 1000 м (мин, сек)	5	4,6	4,9
	4	4,7	5,0
	3	4,8	5,1
	2	4,9	5,2
	1	5,0	5,3
3. Челночный бег 3x10м (с)	5	8,3	8,5
	4	8,4	8,6
	3	8,5	8,7
	2	8,6	8,8
	1	8,7	8,9
4. Прыжки в длину с места (см)	5	181	171
	4	180	170
	3	179	169
	2	178	168
	1	177	167
5. Прыжок вверх с места (см)	5	41	35
	4	40	34
	3	39	33
	2	38	32
	1	37	31
6. Подтягивание из виса кол-во раз	5	10	6
	4	9	5
	3	8	4
	2	7	3
	1	6	2
7. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы (см)	5	386	311
	4	385	310
	3	384	309
	2	383	308
	1	382	307

Набрать не менее 21 балла

**Зачётные требования для оценки результатов освоения программы
по годам обучения**

Этапы подготовки		Требования программы	Спортивная подготовка (на начало учебного года)
этап совершенствования спортивного мастерства		зачисляются обучающиеся, по результатам промежуточной аттестации (контрольные испытания)	выполнение (подтверждение) в предыдущем году разряд «Кандидат в мастера спорта России»;
этап учебно-тренировочный	5 год обучения	зачисляются обучающиеся, выполнившие нормативные требования программы по виду спорта	выполнение (подтверждение) в предыдущем году первый спортивный разряд
	4 год обучения		выполнение (подтверждение) в предыдущем году второй спортивный разряд;
	3 года обучения	зачисляются обучающиеся, по результатам промежуточной аттестации (контрольные испытания)	выполнение (подтверждение) в предыдущем году первый юношеский спортивный разряд;
	2 года обучения	зачисляются обучающиеся, выполнившие нормативные требования программы по виду спорта	выполнение (подтверждение) в предыдущем году первый юношеский спортивный разряд;
	1 год обучения	зачисляются обучающиеся, по результатам промежуточной аттестации (контрольные испытания)	выполнение (подтверждение) в предыдущем году второй юношеский спортивный разряд;
этап начальной подготовки	3 года обучения	зачисляются обучающиеся, выполнившие требования по ОФП и СФП	выполнение (подтверждение) в предыдущем году третий юношеский спортивный разряд;
	2 года обучения		выполнение (подтверждение) в предыдущем году спортивный разряд «Юный фигурист»;
	1 года обучения	зачисляются по результатам вступительных контрольных испытаний;	

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Агапова, В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003.
2. Варданян, А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. - М., 1994.
3. Великая, Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников: метод. рекомендации. - Челябинск, 1989.
4. Гордон, С. М. Спортивная тренировка: науч.-метод. пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.
5. Урлова, О. Н. Развитие специальных координационных способностей у юных фигуристов на этапе предварительной подготовки: автореф. ...канд. пед. наук. – Хабаровск, 2004. – 24 с.
6. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
7. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.
8. Панов, Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно- методических статей) ЗАО ФОН. - М., 2005.
9. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее применение / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
10. Поздняков, А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации: автор.канд. пед. наук. - М., 2004.
11. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: метод. рекомендации». - Малаховка, 1987.
12. Стефанова, Ц.А. Базовые движения в фигурном катании на коньках и методика обучения им: автореф. ...канд. пед. наук. – Санкт-Пет, 1994. – 17 с.
13. Стенин, Б.А. Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса. (В книге «На коньках к победе»). - М., С.Принт, 2001.
14. Ступень, М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно- силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно- тренировочных группах: автореф.канд. пед. наук. - Минск: БГИФК, 1988.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)
3. ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы» Москомспорта (<http://vorobgori.mossport.ru>)
4. Федерация фигурного катания на коньках (<http://fsrussia.ru>)
5. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>)
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
7. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
8. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
9. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)