

**Областное государственное автономное учреждение  
«Дворец спорта «Кристалл»**

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
ОГАУ «Дворец спорта «Кристалл»



С.В. Коба

2014 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ**

Срок реализации Программы: 10 лет (11 лет – для детей, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта)

Возраст учащихся: 6-18 лет

**ЮЖНО-САХАЛИНСК, 2014 год**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	10
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	14
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	51
V.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	58

### ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ:

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.«Требования к условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной Программы в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках».....	60
--	----

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей и взрослых. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и взрослых и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье-сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

В этом свете и в соответствии с целями и задачами Областного государственного автономного учреждения «Дворец спорта «Кристалл», деятельность Учреждения по реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках, не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Фигурное катание на коньках - конькобежный вид спорта, относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных

элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

Фигурное катание как отдельный вид спорта сформировалось в 1860-х годах и в 1871 году было признано на I Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в Вене в 1882 году среди мужчин фигуристов. В 1908 и 1920 годах соревнования по фигурному катанию прошли на летних Олимпийских играх. Надо отметить, что фигурное катание первый из зимних видов спорта, попавший в олимпийскую программу. С 1924 года фигурное катание неизменно входит в программу зимних Олимпийских игр. С 1986 года и по настоящее время официальные международные соревнования по фигурному катанию, такие как чемпионат мира, чемпионат Европы, чемпионат Четырех континентов и другие проходят под эгидой Международного союза конькобежцев (ИСУ, от англ. International Skating Union, ISU).

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное фигурное катание, спортивные танцы и групповое синхронное катание. Групповое синхронное катание пока не включено в программу официальных соревнований, по данному виду фигурного катания проходит отдельный чемпионат мира по синхронному катанию на коньках.

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в Областном государственном автономном учреждении «Дворец спорта «Кристалл» (далее - Учреждение). Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

Приказа Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 688 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в фигурном катании;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в фигурном катании на коньках;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

*Задачи Программы:*

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в фигурном катании.

Программа разработана с учетом:

- обеспечения преемственности спортивной подготовки и основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта фигурное катание на коньках, в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;

- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;
- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребности соревновательной деятельности;
- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;
- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Срок освоения дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках для лиц, зачисленных в Областное государственное автономное учреждение «Дворец спорта «Кристалл» на 1 этап обучения (начальной подготовки) в возрасте 6 лет, составляет 11 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) обучения: 1 этап – начальной подготовки – продолжительностью 3 года; 2 этап – тренировочный – продолжительностью 5 лет, 3 этап – совершенствования спортивного мастерства – продолжительностью до 3-х лет.

На 1 этап обучения зачисляются дети в возрасте от 6 лет, желающие заниматься видом спорта фигурное катание на коньках, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с «Порядком приёма на обучение в областное государственное учреждение «Дворец спорта «Кристалл», утвержденном директором Учреждения.

Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов.

Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

**Таблица 1. Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки).**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Миним.	Максим.
1 этап - начальной подготовки	3	6	10	25
2 этап – тренировочный	5	7	5	16
3 этап - этап совершенствования спортивного мастерства	2 (3*)	10	3	10

*\*Срок освоения дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы для детей, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.*

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Срок освоения дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы для детей, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.

Учреждение имеет право реализовывать дополнительную предпрофессиональную общеобразовательную программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках.

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

В области теории и методики физической культуры и спорта знания об:

- истории развития вида спорта фигурное катание на коньках;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основах спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила фигурного катания, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты

официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий фигурным катанием;
- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты связанные с:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- развитие специальных физических и психологических качеств;
- приобретением соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области хореографии и акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и 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.



Оценка качества образования по Программе в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках производится на основе и с учетом требований, контрольных и переводных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Для обучающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения, итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме выпускных экзаменов в соответствии с «Порядком проведения итоговой аттестации учащихся ОГАУ «ДС «Кристалл», утвержденным директором Учреждения.

По окончании обучения по Программе, обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается Учреждением в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Обучение по Программе ведется на русском языке.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа включает в себя учебный план сроком освоения 8 лет, который является ее неотъемлемой частью.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в таблице 2.

Учебный план Программы:

– определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках;

– разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся.

Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

**Таблица 2. Общий график и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе**

Срок реализации Программы – 8 лет							
1 этап – начальной подготовки			2 этап - тренировочный				
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели
6 ч./нед.	9 ч./нед.	9 ч./нед.	12 ч./нед.	14 ч./нед.	16 ч./нед.	18 ч./нед.	20 ч./нед.
252 ч./год	378 ч./год	378 ч./год	504 ч./год	588 ч./год	672 ч./год	756 ч./год	840 ч./год

Учебный план разрабатывается на основании 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 с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;

- учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта фигурное катание на коньках;

- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО), подразделяющиеся на учебные предметы (далее - УП):

**ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:**

- УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и фигурного катания на коньках»;

**ПО 2. «Общая физическая подготовка»;**

- УП 2.1. «Общая физическая подготовка»;

**ПО 3. «Избранный вид спорта – фигурное катание на коньках»:**

- УП 3.1. «Специальная физическая подготовка»;

- УП 3.2. «Техническая подготовка. Хореографическая подготовка»;

- УП 3.3. «Инструкторская и судейская практика»;

Под учебным предметом в настоящей Программе понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы. Учебные предметы, реализуемые в рамках Программы, организованы и проводятся в форме: лекций, тренировок, практических занятий, медицинских осмотров, сдачи контрольных нормативов и т.п.

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недели, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Учебно-тематический план, при реализации максимальной образовательной нагрузки по Программе, представлен в таблице 3.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта и возрастных особенностей обучающихся.

**Таблица3. Учебный план обучения по Программе при реализации максимальной образовательной нагрузки**

Учебный предмет	Этапы реализации Программы											ИТОГО
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства			
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год	11 год	
	Количество академических часов в неделю											
	6	9	9	12	14	16	18	20	24	28	8	
УП 1.1. «Теория и методика ФКиС и фигурного катания на коньках»	14	19	19	26	29	34	38	42	50	58	58	<b>387</b>
УП 2.1. «Общая и специальная физическая подготовка»	50	75	75	76	88	100	114	126	152	176	176	<b>1208</b>
УП 3.1. «Избранный вид спорта»	113	170	170	252	294	336	378	420	504	588	588	<b>3813</b>
УП 4.1. «Хореография»	50	76	76	100	118	134	150	168	202	236	236	<b>1546</b>
УП 5.1. «Самостоятельная работа обучающихся»	25	38	38	50	59	68	76	84	100	118	118	<b>774</b>
<b>Итого по Программе (в академических часах)</b>	<b>252</b>	<b>378</b>	<b>378</b>	<b>504</b>	<b>588</b>	<b>672</b>	<b>756</b>	<b>840</b>	<b>1008</b>	<b>1176</b>	<b>1176</b>	<b>7728</b>

Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках Программы.

В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана:

- тренировочная и соревновательная деятельность обучающихся в объеме от 60% до 90% от общего объема учебного плана;
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

– организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Объемы тренировочной и соревновательной деятельности, используемые при планировании образовательного процесса, принятые на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, приведены в таблице 4.

**Таблица 4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (в соответствии с Приказом Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»)**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год	11 год
Теория и методика физической культуры и спорта (%)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Общая и специальная физическая подготовка (%)	20	20	20	15	15	15	15	15	15	15	15
Избранный вид спорта (%)	45	45	45	50	50	50	50	50	50	50	50
Хореография (%)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Самостоятельная работа обучающихся (%)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой, в соответствии с этапом обучения по Программе и спецификой вида спорта. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью лиц, проходящих обучение по Программе.

Каждый этап обучения по Программе имеет свою направленность и задачи.

#### 1 ЭТАП – ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Выявление задатков и способностей обучающихся, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники движений, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям фигурным катанием.

Этап начальной подготовки рассчитан на 3 года.

Если на первом году занятий в группах НП объем часов невелик, то на втором году он значительно увеличивается. К основным средствам общефизической подготовки можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, осанку. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды. На этапе начальной подготовки 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, ифонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиралям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

Программный материал 1 этапа обучения по Программе представлен в таблице 5.

**Таблица 5. Программный материал 1 этапа обучения по программе**

<b>Этап обучения по Программе</b>	<b>1 этап - начальной подготовки</b>
<b>Срок обучения на этапе</b>	<b>3 года</b>
<b>Задачи этапа</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Выявление и развитие задатков и способностей обучающихся.</li><li>– Всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья.</li><li>– Обучение начальным основам техники.</li><li>– Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям фигурным катанием на коньках.</li><li>– Воспитание морально-волевых качеств: трудолюбия, товарищества, дисциплинированности.</li></ul>

<b>Осваиваемые предметные области и учебные предметы</b>	<p><b>ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:</b> УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и фигурного катания на коньках»;</p> <p><b>ПО 2. «Общая физическая подготовка»:</b> УП 2.1. «Общая физическая подготовка»;</p> <p><b>ПО 3. «Избранный вид спорта – фигурное катание на коньках»:</b> УП 3.1. «Специальная физическая подготовка»; УП 3.2. «Техническая подготовка. Хореографическая подготовка».</p>
--	--

## **ПО 1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

### **УП 1.1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ»:**

<b>РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>
Физическая культура и спорт в СССР и РФ	<p>Физическая культура. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.</p> <p>Значение равносторонней физической подготовленности для новых достижений в спорте. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в РФ. Разрядные нормативы и требования по фигурному катанию на коньках.</p>
Краткий обзор состояния и истории развития фигурного катания на коньках.	<p>Возникновение фигурного катания на коньках и его развитие в России. Выдающиеся русские фигуристы и их выступления в России и на международной арене. Развитие фигурного катания на коньках в СССР и РФ. Краткий анализ участия советских и российских фигуристов в крупнейших международных соревнованиях (Олимпийских играх, первенствах мира и Европы). Рост массовости и спортивного мастерства отечественных фигуристов. Характеристика и анализ современного состояния фигурного катания на коньках в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по фигурному катанию на коньках, проводимые в стране. Задачи развития фигурного катания на коньках в регионе.</p>
Краткие сведения и строения и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	<p>Краткие сведения об анатомическом строении человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.</p> <p>Влияние занятий физической культурой и спортом на совершенствование функций организма, мышечной системы, суставов и связок, дыхания и кровообращения. Систематические занятия спортом, как важное условие укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения спортивных результатов.</p>

<p>ГИГИЕНА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ</p>	<p>Гигиена. Личная гигиена юного спортсмена. Гигиена сна, уход за кожей, волосами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, обтирание, баня).</p> <p>Режим дня, режим питания, питьевой режим во время спортивной тренировки и соревнований. Витамины и их значение в питании спортсменов. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.</p> <p>Гигиена одежды и обуви в повседневной жизни в различные периоды занятий (зимой, осенью, летом) и в различных условиях (открытые и закрытые катки). Понятия о заразных заболеваниях. Недопустимость занятий при недомоганиях, гриппе, ангине и других болезнях. Временные ограничения в занятиях. Гигиена мест занятий и соревнований (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещения).</p> <p>Процесс закаливания спортсменов различных групп в период занятий фигурным катанием на коньках.</p>
<p>ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ</p>	<p>Техника – основа спортивного мастерства. Понятие «спортивная техника». Общие сведения о технике фигурного катания на коньках.</p> <p>Техника обязательных упражнений – подготовительные и основные упражнения. Различные приемы при исполнении. Различное положение туловища, рук, свободной ноги и опорной ноги в различных частях исполнения того или иного упражнения. Элементы обязательных упражнений и способы их исполнения: дуги, перетяжки, тройки, скобы, петли, крюки, выкрюки, стартовые толчки.</p>
<p>ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ БАЗЫ, ИНВЕНТАРЬ И ОДЕЖДА ФИГУРИСТОВ</p>	<p>Устройство катков и подготовка льда. Размеры катка. Заливка и уход за льдом. Качество льда. Освещение катка. Знакомство с радиоаппаратурой.</p> <p>Оборудование зала для общефизической и хореографической подготовки. Оборудование залов и катков приборами срочной информации. Назначение станков и зеркальных стен в залах и на катках.</p> <p>Инвентарь. Особенности конструкции коньков для различных видов фигурного катания. Уход за инвентарем и его хранение. Точка и шлифовка коньков. Чехлы для ботинок с коньками и коньков. Одежда фигуриста в различные периоды занятий, в различных условиях, для различных видов фигурного катания. Эстетическая сторона одежды фигуристов. Особенности тренировочной одежды и одежды для выступления. Требования, предъявляемые правилами соревнований к одежде фигуристов.</p>



## **ПО 2. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

### **УП 2.1. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

#### **1 год обучения:**

Строевые упражнения, построения, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении, размыкания в строю и т.д.

Построения и перестроения в колонну, в шеренгу. Равнение в колонне, в шеренге, размыкание в стороны и вперед, повороты направо (налево) на месте прыжком и переступанием.

Общеразвивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движений руками, ногами и туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа.

Упражнения для выработки правильной осанки: у вертикальной плоскости (у стены), упражнения с небольшим грузом (весом 150-200г) на голове.

Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног с резиновыми или волейбольными мячами, с металлическим гибким прутком, обручем.

Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые) на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок; ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднятие и опускание на носки и стопы, круговые движения стопы.

Ходьба, бег, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на поясе, за спину и т.п.), сохраняя правильную осанку; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба скрестным шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища.

Бег, прыжки. Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30-40см. с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в длину с места, в высоту и длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги. Упражнения с короткой скакалкой.

Метание теннисного мяча из различных исходных положений в цель и на дальность.

Лазание по гимнастической стенке вниз и вверх, в сторону (влево и вправо).

Подвижные игры. Простейшие игры и эстафеты: «Передача мяча», «Мяч – соседу» и т.д.

#### **2-3 год обучения:**

Гимнастические упражнения. Упражнения без предмета. Упражнения для рук, плечевого пояса, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

Закрепление правильной осанки в положениях стоя и сидя. Упражнения для правильного положения туловища при различных движениях.

Упражнения для развития подвижности суставов ног: прыжковые упражнения: прыжки с длинной и короткой скакалкой, прыжки с доставанием подвешенных предметов с места, с шага, прыжки с места в длину. Подскоки на мягком грунте и песке на обеих ногах и с ноги на ногу (с акцентом на высоту прыжка).

Ходьба различными способами в различном темпе, с различными движениями руками, ногами и туловищем. Бег в различном темпе с переменной направленности (вперед, назад и в сторону). Игры с бегом и прыжками.

Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, большими резиновыми, волейбольными и набивными мячами – броски снизу-вперед, снизу-назад через голову, снизу-в-стороны, перебрасывание и ловля мяча парами и группами по кругу. Эстафета с мячами.

Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа на спине и в приседе. Кувырки вперед и назад, в сторону (в группировке) в положении сидя. Переворот вперед боком (левым и правым) – «колесо». Прыжок – «бедуинский» (это же и в других старших группах).

Подвижные игры и эстафеты с включением специальных упражнений. Игры и эстафеты на площадке. Игра с мячом, музыкальные игры.

### **ПО 3. «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

#### **УП 3.1. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

##### **1 год обучения:**

Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же 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. Движение 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.

Игры с элементами вращения, прыжков, статических поз и равновесий. Музыкальные игры.

Беговые упражнения на коньках. Разучивание элементов различных шагов; упражнения для развития скоростных качеств. Повороты в движении, быстрые остановки по свистку. Упражнения на быстрое переключение скорости выполнения упражнений. Игры и эстафеты на льду.

##### **2-3 год обучения:**

Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные движения.

Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп. Приседание с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различным положением рук, вставание из положения

«пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами из положения полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием

подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 45,90 и 135°(0,5;1 и 1,5 оборота) в обе стороны.

Упражнения в равновесии. Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии, стоя на одном и двух носках, на месте и в движении. Упражнения в равновесии с мячом и с палкой в руках. Простые упражнения на бревне.

Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 тактов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Танцевальные шаги.

Скоростное скольжение на коньках по площадке для выработки скорости и выносливости. Игры и эстафеты на коньках с включением элементов произвольного катания.

**УП 3.2. «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

**1 год обучения:**

Техническая подготовка включает в себя:

Совершенствование техники скольжения по 4 направлениям. Шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений (дуги, тройки, скобы). Составление и построение дорожек шагов, по прямой и по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип и прыжок перекидной в 0,5 оборота. Прыжки выполняются в обе стороны.

Овладение техникой вращения: штандт-пируэт, волчок, либела. Совершенствование четких подъездов и выездов из элементов. Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.).

Спиральи простые и сложные с перетяжками с хода вперед наружу-вперед внутрь и с хода вперед внутрь-вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноге.

Циркули вперед и назад на правой и левой ноге. Подготовка и вкатывание программы произвольного катания на 1,5 минуты с включением вышеуказанных элементов.

Хореографическая подготовка включает в себя:

Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков.

Упражнение у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Деми плие (полуприседание) на 1,2 и 5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции. Препарасьон к ронд де жамб. Ронд-де жамб, партер ан деор и ан дедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу). Батман релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Писсе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра.

Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки соте из 1,2 и 5 позиций. Прыжки из 1,2 и 5 позициях. Простое адажио. Танцевальные элементы русского танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

### **2-3 год обучения:**

Техническая подготовка включает в себя:

Повторение и совершенствование материала, пройденного ранее.

Освоение техники обязательных упражнений:

№1 – правая вперед наружу, левая вперед наружу;

№2 – правая вперед внутрь, левая вперед внутрь;

№7 – тройка правая вперед наружу, левая вперед наружу.

Эти обязательные упражнения не входят в программу соревнований, но они являются основой всей программы обязательных упражнений.

Хореографическая подготовка включает в себя:

Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1,2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелоппе. Пор-де-бра 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы). Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1,2,4 и 5 позициям.

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

Ронд-де буре с переменной ног (изучается лицом к станку). Адажио.

Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка.

Позы эфассе, круазе, 1 и 2 арабески.

Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Падебаск.

Эшаппе с переменной ног и без перемены. Па шассе.

Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальманкруазе. Адажио. Туры в воздух.

Элементы танца «Полька». Постановка танца на основе пройденного материала.

Произвольное катание. Короткая программа. Короткая программа составляется индивидуально под музыкальное сопровождение и не должна превышать по времени 2х минут. В нее должны быть включены следующие обязательные элементы:

Прыжок Сальхов в 2 оборота;

Прыжок наружный Лутц в 1 оборот;

Прыжок в либелу;

Флип 1 оборот или Тулуп в 1 оборот;

Волчок со сменой ног;

Дорожка – «серпантин».

Произвольная программа. Произвольная программа должна исполняться в течение 2 минут и должна обязательно включать следующие элементы: один прыжок в 2 оборота, прыжок Аксель в 1,5 оборота с наружного и внутреннего хода, прыжок Флип шпагатом, прыжок Риттбергер в 1 оборот, прыжковую комбинацию из 2х прыжков, один из которых в 2 оборота; три различных вращения (три позы – вращение стоя, в волчке и в ласточке); две различные комбинации шагов.

Работа над составлением и вкатываем программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Участие в исполнении группового или индивидуального показательного танца.

## **2 ЭТАП ОБУЧЕНИЯ (ТРЕНИРОВОЧНЫЙ)**

Всесторонняя физическая подготовка; развитие физических и специально-двигательных качеств; обучение техники движений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание волевых качеств (смелости, решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться). Этап является главным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращении, дорожек, шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем. Основными задачами этапа являются: обучение технике соревновательных упражнений; дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; совершенствование специальных физических качеств; совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями; подготовка к выступлениям в соревнованиях. Обучающиеся должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную. За счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях приобретает соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей. Основное внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение. Основой технической подготовки фигуристов 1 -го года обучения на этапе 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. В течение года 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 последующие годы должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберноскольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (посерпантину) с включением серий шагов с перетяжками

назад-наружу, назад-внутри, троечных поворотов, джексонов, чоктау, шагов с перетяжкой.

**Таблица 6. Программный материал 2 этапа обучения по программе**

<b>Этап обучения по Программе</b>	<b>2 этап – тренировочный этап</b>
<b>Срок обучения на этапе</b>	<b>5 лет</b>
<b>Задачи этапа</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Всесторонняя физическая подготовка.</li> <li>– Развитие физических и двигательных специальных качеств.</li> <li>– Дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовки, укрепление здоровья занимающихся.</li> <li>– Совершенствование всех видов фигурного катания, совершенствование необходимых физических качеств и приобретение опыта участия в соревнованиях.</li> </ul>
<b>Осваиваемые предметные области и учебные предметы</b>	<p><b>ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:</b> УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и фигурного катания на коньках»;</p> <p><b>ПО 2. «Общая физическая подготовка»;</b> УП 2.1. «Общая физическая подготовка. Хореографическая подготовка»;</p> <p><b>ПО 3. «Избранный вид спорта – фигурное катание»:</b> УП 3.1. «Специальная физическая подготовка»; УП 3.2. «Техническая подготовка»; УП 3.2. «Инструкторская и судейская практика».</p>

### **ПО 1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

#### **УП 1.1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ»:**

<b>РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>
Краткий обзор состояния и истории развития фигурного катания на коньках.	Возникновение фигурного катания на коньках и его развитие в России. Выдающиеся русские фигуристы и их выступления в России и на международной арене. Развитие фигурного катания на коньках в СССР и РФ. Краткий анализ участия советских и российских фигуристов в крупнейших международных состязаниях (Олимпийских играх, первенствах мира и Европы). Рост массовости и спортивного мастерства отечественных фигуристов. Характеристика и анализ современного состояния фигурного катания на коньках в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по фигурному катанию на коньках, проводимые в стране. Задачи развития фигурного катания на коньках в регионе.
РАЗРЯДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ Единой ВСЕРОССИЙСКОЙ	Цели и задачи Единой всероссийской спортивной классификации. Принципы построения разрядных требований. Возрастные критерии. Содержание

СПОРТИВНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ	классификационных требований по разрядам в обязательных упражнениях, короткой программе и произвольной. Условия выполнения разрядных требований.
ГИГИЕНА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ	<p>Гигиена. Личная гигиена юного спортсмена. Гигиена сна, уход за кожей, волосами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, обтирание, баня).</p> <p>Режим дня, режим питания, питьевой режим во время спортивной тренировки и соревнований. Витамины и их значение в питании спортсменов. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.</p> <p>Гигиена одежды и обуви в повседневной жизни в различные периоды занятий (зимой, осенью, летом) и в различных условиях (открытые и закрытые катки). Понятия о заразных заболеваниях. Недопустимость занятий при недомоганиях, гриппе, ангине и других болезнях. Временные ограничения в занятиях. Гигиена мест занятий и соревнований (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещения). Процесс закаливания спортсменов различных групп в период занятий фигурным катанием на коньках.</p>
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ	<p>Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение.</p> <p>Понятие о спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.</p> <p>Опасность очагов хронической инфекции. Меры профилактики и предупреждения заболеваний носоглотки.</p> <p>Понятие о травмах. Причины травм профилактика их. Первая помощь. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий и мышц. Кровотечение и их виды. Вывихи, повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).</p> <p>Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожения. Отогревание озябших рук, ног, ушей, лица. Оказание первой помощи при обмороке. Способы перевязки, наложение шин.</p> <p>Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевязка пострадавших.</p>

	<p>Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Техника самомассажа. Противопоказания к массажу.</p>
<p>ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ</p>	<p>Техника – основа спортивного мастерства. Понятие «спортивная техника». Общие сведения о технике фигурного катания на коньках.</p> <p>Техника обязательных упражнений – подготовительные и основные упражнения. Различные приемы при исполнении. Различное положение туловища, рук, свободной ноги и опорной ноги в различных частях исполнения того или иного упражнения. Элементы обязательных упражнений и способы их исполнения: дуги, перетяжки, тройки, скобы, петли, крюки, выкрутки, стартовые толчки.</p> <p>Техника произвольного катания: способы и различные приемы выполнения отдельных элементов произвольного катания: скольжение, «спирали», циркули, дорожки, вращение, прыжки, прыжки во вращении. Многооборотные прыжки и особенности их выполнения.</p> <p>Техника парного катания. Основы техники парного скольжения, парных спиралей, поддержек, параллельных прыжков и вращений, парных вращений. Особенности техники исполнения параллельных элементов в парном катании.</p> <p>Техника опорных танцев на льду. Скольжение на дугах. Основы парного и параллельного скольжения. Техника исполнения основных танцевальных элементов при соблюдении четкой позиции. Требования к рисунку обязательных и оригинальных танцев. Характер выражения музыкального сопровождения, сложность рисунка в произвольном танце.</p> <p>Анализ видеосъемок техники исполнения обязательных упражнений, элементов произвольного катания, обязательных танцев сильнейшими фигуристами России, Европы и Мира.</p>
<p>ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ. МЕТОДИКА ВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ДНЕВНИКА</p>	<p>Роль и значение планирования, как основы управления процессов тренировки. Планирование тренировки: перспективное (на несколько лет), текущее, оперативное.</p> <p>Основные положения и разделы перспективного и текущего планирования для различных по квалификации групп фигуристов.</p> <p>Основные формы документов спортивной тренировки. Индивидуальное планирование.</p>



	<p>Спортивный дневник фигуриста. Правила ведения дневника. Регистрация тренировочных нагрузок. Анализ нагрузок и составление планов на последующие периоды.</p>
<p>МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА</p>	<p>Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства. Связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития и совершенствования волевых качеств у фигуристов.</p> <p>Значение психологической подготовки в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Преодоление психологического барьера перед исполнением сложных элементов. Способность быстро ориентироваться, принимать оперативные решения, гасить отрицательные эмоции.</p>
<p>ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ</p>	<p>Место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований по соответствующему виду. Требования, предъявляемые к каждому виду фигурного катания, к каждому виду программы (обязательной, короткой и произвольной).</p> <p>Требования, предъявляемые к отдельным элементам произвольного катания. Разъяснение методических указаний для судей-спортсменов.</p> <p>Порядок организации и проведения соревнований. Организационное совещание, жеребьевка, расписание соревнований. Порядок определения победителей и выведения мест участникам. Система командного и индивидуального зачета. Порядок проведения дальнейших жеребьевок и выступлений. Закрытие соревнований. Значение официальных соревнований (парад, награждение, открытие и закрытие соревнований).</p>
<p>ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ БАЗЫ, ИНВЕНТАРЬ И ОДЕЖДА ФИГУРИСТОВ</p>	<p>Устройство катков и подготовка льда. Размеры катка. Заливка и уход за льдом. Качество льда. Освещение катка. Знакомство с радиоаппаратурой.</p> <p>Оборудование зала для общефизической и хореографической подготовки. Оборудование залов и катков приборами срочной информации. Назначение станков и зеркальных стен в залах и на катках.</p> <p>Инвентарь. Особенности конструкции коньков для различных видов фигурного катания. Уход за инвентарем и его хранение. Точка и шлифовка коньков. Чехлы для ботинок с коньками и коньков. Одежда фигуриста в различные периоды занятий, в различных условиях, для различных видов фигурного катания. Эстетическая сторона одежды фигуристов. Особенности тренировочной одежды и</p>

	одежды для выступления. Требования, предъявляемые правилами соревнований к одежде фигуристов.
Принцип подбора музыкального сопровождения и методика составления произвольных программ	Значение музыкального сопровождения в фигурном катании на коньках. Основы музыкальной грамоты. Темп в музыке. Построение музыкальной фразы. Музыкальные формы. Выбор музыкального сопровождения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Компоновка отдельных музыкальных частей в единое целое. Основные принципы построения программы. Наброски программы. Опробование программы на льду. Вкатывание элементов в музыку. Особенности составления произвольных программ в различных видах фигурного катания. Последовательность расстановки элементов в произвольной программе.

## ПО 2. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

### УП 2.1. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

ГОД ОБУЧЕНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ
4 год	<p>Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения для выработки осанки.</p> <p>Упражнения с предметами: палками, набивными мячами (1-2кг). Упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости, укрепления мышц туловища, выработки осанки и координации движений.</p> <p>Упражнения с партнерами на равновесие; на растягивание, для укрепления мышц плечевого пояса; несложные упражнения с сопротивлением. Упражнения в лазании, смешанных и простых висах, на перекладине и кольцах.</p> <p>Упражнения на бревне и скамейке для развития равновесия. Обычная ходьба на полупальцах с различными движениями рук и позами.</p> <p>Акробатические упражнения. Повторение упражнений предыдущей группы и изучение новых несложных элементов для развития гибкости, ловкости и координации движений. Кувырки, стойки, мост, полушпагат, прыжки с подкидного мостика и т.д.</p> <p>Бег, прыжки, метания. Бег с переменной скоростью в различных направлениях. Бег на короткие дистанции с ускорением. Разучивание высокого и низкого старта. Прыжки</p>

	<p>в высоту с места и с разбега. Разучивание тройного прыжка с места. Метание теннисных мячей (или других легких предметов) из-за спины через плечо, в цель и на дальность, с места и с разбега.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры к баскетболу. Эстафета с ведением и передачей мяча.</p> <p>Туристские походы на 15-20км.</p> <p>Плавание. Обучение правильному дыханию при плавании. Разучивание работы ног при плавании способом брасс и кроль.</p> <p>Игры в воде.</p>
5 год	<p>Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов; упражнения из комбинаций вольных упражнений под музыку на 16-24 такта, с гимнастической палкой, с набивными мячами (весом 1-3кг). Применяются более сложные упражнения для дальнейшего развития основных мышечных групп, совершенствование двигательных навыков, развития гибкости и координации движений. Увеличение количество повторений.</p> <p>Упражнения с партнером с сопротивлением для развития силы и гибкости. Поднимание и переноска партнера (для мальчиков). Выполнение вольных упражнений на согласование движений вдвоем, групповые упражнения с музыкальным сопровождением.</p> <p>Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка; перекладина, кольца- висы простые и смешанные, размахивания, раскачивания на кольцах, простейшие соскоки, прыжки на снаряды и соскоки с них, опорные прыжки (козел, конь с ручками).</p> <p>Подвижные и спортивные игры и эстафеты. Игры с бегом, с прыжками и метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с прыжками и элементами равновесия.</p> <p>Спортивные игры: баскетбол, волейбол, теннис, баскетбол по всему полю для развития выносливости, баскетбол 2x2 и 3x3 на одно кольцо для развития координации, прыгучести и ловкости.</p> <p>Бег, прыжки, метание. Бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением. Прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места. Метание теннисного мяча, гранаты с разбега. Толкание ядра (3- 4кг) с места; бросание ядра двумя руками вперед из-за спины.</p> <p>Туристические походы на 20-30 км.</p> <p>Плавание. Овладение техникой одного из способов плавания.</p> <p>Проплывание дистанции на время и плавание на выносливость.</p>

6-8 годы	<p>Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами весом 2-3 кг), палками, стальными прутами, булава и т.д.) упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Вольные упражнения из классификационной программы по спортивной гимнастике Пи I юношеского разряда.</p> <p>Перекладина – высокая: подтягивание, поворот в упор, подъем завесов; соскоки на махе вперед на обе ноги и назад на обе и на одну ногу (на маты и на опилки).</p> <p>Брусья разновысокие: седы, перемахи с поворотами, простейшие подъемы и соскоки.</p> <p>Брусья параллельные: подъемы из упора на предплечьях махом вперед и назад.</p> <p>Кольца на месте и в каче: раскачивание толчками ног, соскоки.</p> <p>Прыжки опорные: согнув ноги, ноги врозь, боком.</p> <p>Акробатические упражнения: стойка на руках с помощью партнера и у стены; кувырки назад и вперед и т.д., сальто на поролоновые маты.</p> <p>Подвижные и спортивные игры: баскетбол, волейбол, теннис, ручной мяч, футбол (по упрощенным правилам).</p> <p>Бег, прыжки, метания. Бег на короткие и средние дистанции до 500 м (для девочек) и до 1000 м (для мальчиков), кроссы, бег с ускорением, комбинированный бег, бег с препятствиями.</p> <p>Толкание набивных мячей, броски мячей вперед, назад и в сторону двумя руками из различных положений. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройные, пятерные прыжки и многоскоки. Метание гранаты. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</p> <p>Туристские походы. Длительные переходы на выносливость и прохождение отдельных участков на скорость.</p> <p>Плавание. Совершенствование в одном из стилей плавания. Длительное плавание на выносливость и проплывание коротких дистанций со сдачей норм комплекса ГТО.</p>
----------	--

### **ПО 3. «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

#### **УП 3.1. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

<b>ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>
4 год	Силовая и скоростно-силовая подготовка. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками; передвижение скачками

	<p>вперед, в сторону, назад; ускорение в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнения.</p> <p>Упражнения для развития координации движений: различные положения свободной ногой (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад, стоя полупальцах; одновременные движения руками в определенном темпе.</p> <p>Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжками.</p> <p>Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах: махи ногой с различной амплитудой вперед, в сторону, назад.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести: упражнения со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через /45,90,180,360°, с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания.</p> <p>Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков на месте и в движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др).</p> <p>Упражнения в равновесии на коньках в зале или на площадке. Скоростной бег на коньках. Подвижные игры и эстафеты на льду с включением элементов фигурного катания. Музыкально-ритмические упражнения.</p>
5 год	<p>Упражнения для развития прыгучести: прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздух положение – «пистолетик» с приземлением на толчковую ногу; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «пистолетик», прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный пояс); прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90.180.360.540°.</p> <p>Упражнения для развития гибкости: маховые движения вперед, в сторону и назад; ходьба с широкими выпадами; выпады вперед, назад, в сторону с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада; прыжки вверх, меняя ноги в воздухе. Упражнения в равновесии: на одной ноге на широкой и узкой опоре, на месте и с продвижением вперед и назад. Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания. Упражнения скоростно-силового характера; спрыгивание в глубину с отскоком, спрыгивание с последующим выпрыгиванием; имитация прыжков в 1;1,5;2 оборота с места и в движении. Скоростной бег на коньках, хоккей, игры и эстафеты на льду.</p>

6-8 ГОДЫ	<p>Упражнения на развитие силы: упражнения с набивными мячами (2-4 кг), грифом штанги; наклоны вперед, в стороны и назад; приседания, поднятие грифа над головой на вытянутых руках (для юношей).</p> <p>Упражнения с сопротивлением, переноска и поднимание партнера (для юношей). Элементы парного катания в зале: поддержки в 2-3 оборота на одной руке и поддержки с переворотом, типа «сальто».</p> <p>Упражнения в равновесии: дальнейшее совершенствование навыка равновесия с различными усложнениями и с применением отягощений в парном катании.</p> <p>Упражнения на развитие прыгучести: прыжки с места в длину, тройные, пятерные на одной ноге; прыжкообразный бег, подскоки на одной и двух ногах, прыжки со скакалкой, прыжки в 0,5;1;1,5;2 и 2,5 оборота. Прыжки в различном темпе, прыжки с бегом и переменной направленности.</p> <p>Махи, стоя на прямой толчковой ноге, на месте, с шага, с трех шагов у гимнастической стенке; то же с последующим отталкиванием; напрыгивание на гимнастические снаряды, стремясь сохранить прямую маховую ногу; прыжки со снарядов с различным положением рук, с поворотами и с фиксированным приземлением.</p> <p>Имитация отдельных элементов произвольного катания, выполняемая без коньков (прыжки: Аксель в 1,5 и 2,5 оборота, 2 Сальков, 2 Риттбергер и др.), вращения, прыжки во вращения и поддержки. Свободный бег 3-5 минут с переменной темпа, с различными прыжками и препятствиями. Скоростной бег на коньках до 5 минут и двусторонняя игра в хоккей.</p>
----------	---

**УП 3.2. «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

<b>ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>
4 год	<p>Повторение и совершенствование ранее пройденных обязательных упражнений и элементов произвольного катания.</p> <p>Обязательные упражнения:</p> <p>№3 – круг назад наружу;</p> <p>№4 – круг назад внутрь;</p> <p>№5 – параграф вперед наружу-вперед внутрь;</p> <p>№6 – параграф назад наружу-назад внутрь;</p> <p>№8 – тройка вперед наружу-назад внутрь;</p> <p>№9 – тройка вперед внутрь-назад наружу;</p>

	<p>№10 – двукратная тройка вперед наружу;  №11 – двукратная тройка вперед внутрь.  Произвольное катание.  Короткая программа. Изучение и совершенствование обязательных элементов короткой программы, составление программы под музыку, вкатывание программы.  Обязательные элементы короткой программы:  Прыжок Тулуп в 2 оборота.  Прыжок Сальхов в 2 оборота.  Прыжок в волчок на маховую ногу.  Вращение в либеле со сменой ног.  Вращение со сменой скорости.  Дорожка по прямой.  Произвольная программа. Произвольная программа должна исполняться в течение 2,5 минут и должна обязательно включать следующие элементы: прыжок Риттбергер в 2 оборота, Лутц без толчка, Лутц в шпагате, комбинация из 2 прыжков, один из которых должен быть в два оборота, прыжки во вращении-чинян, прыжок либелу, прыжок Ойлера (подкладки) в волчок. Вращение: заклон, (для девочек) и либела со сменой ног (для мальчиков) и две различные комбинации шагов.  Работа над составлением и вкатыванием программы.  Вкатывание программы по частям и в целом. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.  Прокатывание программы под музыку в целом.  Составление показательного танца и участие в групповом показательном танце.  Повторение ранее пройденного и разучивание нового материала по хореографии.  Батман дубль фраппе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пъед. Дубль фондю. Гранд батман в позах. Изучение заклонов. Растяжки с опорой свободной ноги.  Упражнения на середине (без опоры). Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио. Прыжки: ассамблее с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссонуверт (во всех позах на месте). Баллоте на 45°. Танцевальные шаги, танлие на 45°. Па шассе. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.</p>
5 год	Повторение и совершенствование обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущем году, овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания, требуемых единой классификационной программой по данному разряду.

	<p>Обязательные упражнения.  №№10,11 – двукратные тройки.  №№ 14,15 – петли вперед.  №№18,19 – скобы.  №24 – восьмерка вперед.  Произвольное катание.  Совершенствование элементов произвольной программы, изученных в предыдущем году. Подготовка короткой программы с обязательными элементами и произвольной программы.  Обязательные элементы короткой программы:  Риттбергер – прыжок в 2 оборота.  Тулуп – прыжок в 2 оборота.  Чинян – прыжок во вращении.  Прыжок в либелу.  Волчок со сменой ног.  Дорожка шагов по кругу.  Произвольная программа – совершенствование ранее изученных элементов произвольного катания: шагов, прыжков, вращений и прыжков во вращение. Составление связок, основанных на разнообразии шагов из объема обязательной программы. Составление и выполнение короткой программы и произвольной программы. Вкатывание программы по частям и в целом. Исполнение программы под музыку.  Спирали сложные и в комбинациях, включая сложные крюковые и выкруковые повороты с различным положением туловища, рук и свободной ноги.  Шаги, построенные на троечных, скобочных, крюковых и выкруковых поворотах, вправо и влево на наружных и внутренних ребрах конька по прямой и «серпантин». Циркули.  Вращения – «винт», в «ласточке», в «заклоне», вращения со сменой ног, со сменой позиций и с различным положением головы, рук и свободной ноги. Вращение «волчок» в различных комбинациях, вращение со скрещенными ногами, комбинированные вращения.  Совершенствование прыжков в 2 оборота (Риттбергер, Сальхов, Тулуп, Аксель в 1,5 и 2,5 оборота и др.). Разучивание прыжков в каскадах и прыжковых комбинациях.  Прыжки во вращении – в «волчок» и в «ласточку».  Произвольная программа обязательно должна включать элементы произвольного катания, указанные в классификационной программе: прыжки: Риттбергер и Флип в 2 оборота, прыжок в «волчок», в либелу, Бедуинский, прыжковую комбинацию из 3 (один из которых в 2 оборота)</p>
--	--



	<p>прыжков и из 2 прыжков в 2 оборота, комбинацию из 2 вращений, вращение в либеле и 2 различные комбинации шагов.</p> <p>Вводятся упражнения на полупальцах. Адажио у станка и в упражнениях на середине.</p> <p>Упражнения у станка. Сутеню на 90° вперед, в сторону, назад. Большой батман балансе (медленный темп). Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и невысоко). Поза круазе, эффасе, аттитюд, экарте назад, вперед. Второй арабеск. Упражнения (на середине) без опоры. Сутеню с поворотом, ан дедан и ан деор. Медленный поворот (тур лян) в различных позах. Шэне не менее 8 оборотов.</p> <p>Прыжки. Эшапе на одну ногу. Жэте во всех направлениях, балансе во всех направлениях на месте (к концу года с продвижением в позах).</p> <p>Руаяль. Энтршакартр. Сиссон фондю. Сиссонуверт (во всех позах). Со дебаск.</p> <p>Характерные движения польского танца (мазурка, краковяк). Постановка танца на основе пройденного материала.</p>
6-8 ГОДЫ	<p>Повторение и совершенствование ранее пройденных обязательных упражнений и элементов произвольного катания, овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания 1 спортивного разряда.</p> <p>Обязательные упражнения.</p> <p>16,17 – петли назад</p> <p>30 – параграф вперед с петлями</p> <p>21 – крюк вперед внутрь</p> <p>22 – выкрюк вперед наружу</p> <p>28 – параграф с двукратными тройками вперед</p> <p>32 – параграф со скобами вперед наружу</p> <p>Произвольное катание.</p> <p>Короткая программ. Овладение техникой и совершенствование обязательных элементов. Работа над стабильностью исполнения элементов. Вкатывание короткой программы.</p> <p>Обязательны элементы короткой программы 1 разряда:</p> <p>Аксель 2,5 оборота или НаружнийЛутц в 2 оборота.</p> <p>Прыжок Флип в 2 оборота.</p> <p>Бедуинский в либелу (не менее 6 оборотов во вращении).</p> <p>Прыжковый каскад из 2 прыжков, в 2 оборота.</p> <p>Вращение: либелу для мужчин, заклон для женщин.</p> <p>Дорожка шагов-серпантин.</p> <p>Произвольная программа. Совершенствование ранее пройденного; изучение и совершенствование элементов произвольного катания: прыжков, вращений, прыжков во</p>

вращении, шагов, спиралей и циркуле. Составление шагов и связок, основанных на разнообразных шагах из объема обязательных упражнений. Составление и исполнение программы произвольного катания по частям и в целом. Вкатывание программы под избранное музыкальное сопровождение. Совершенствование качества исполнения как отдельных элементов, так и программы в целом.

Шаги: составление и включение в программу шагов по прямой, по кругу и «серпантин».

Вращения: комбинированные вращения на основе ранее изученных (штангт- пируэт, «винт», «заклон», либелу и волчок) на правой и левой ноге, вперед и назад. Прыжки во вращении и прыжки из вращения во вращения.

Прыжки: совершенствование ранее изученных прыжков в 1,5 и 2 оборота, овладение техникой прыжка в 2,5 оборота и НаружнегоЛутца в 2 оборота. Изучение техники прыжков в 3 оборота по указанию тренера. Исполнение не менее 2-3 прыжковых комбинаций с двойными прыжками.

Произвольная программа обязательно должна включать элементы произвольного катания, указанные в классификационной программе по I разряду: прыжки – Аксель в 2,5 оборота. Лутц в 2 оборота и 3 различных прыжка в 2 оборота; два различных прыжка во вращении; два каокада, включающих в себя двойные прыжки; не менее 2 различных вращений и две различные дорожки шагов.

Завершается работа над постановкой ног, корпуса, рук и головы. Экзерсис на середине исполняется на полупальцах. Адажио строится на более сложных комбинациях из пройденных движений. Особое внимание обращается на выразительность исполнения. Увеличивается темп урока.

Батман тандю в маленьких и больших позах. Батман дубль фондю на полупальцах. Батман сотеню на 90° во всех направлениях «ан фасе» и в позах на полупальцах.

Батман релевелянт и батман девелопе в позах на полупальцах и на деми-плие.

Элементы народно-характерного танца у станка и на середине зала. Этюды на основе народно-характерного танцев на 32-64 счета. V форма пор де бра.

Танлие на 90° с переходом на всю стопу.

Па де буре ан турнант. Поворот фуэте. Пируэт с V, 1У и П позиций. Па эшапе на П позиции ан турнант по ½ оборота.

Тур ан леер с приземлением на одну ногу.

Танцевальные композиции на основе изученных элементов с включением элементов произвольного катания, имитационных прыжков, гимнастических вольных упражнений, пантомимы

	на 2-3 минуты. Исполнение импровизированных хореографических композиций под заранее неизвестную музыку (1-2 минуты).
--	---

### УП 3.3. «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»:

Практика обучения отдельным элементам обязательных упражнений и произвольного катания. Определение и исправление ошибок. Умение оценивать исполненные элементы. Судейство курсовок соревнований младших разрядов, прохождение курса судейства соревнований. Знание правил соревнований. В течение 1-2 лет выполнить требования для судей по спорту.

**3 ЭТАП ОБУЧЕНИЯ (СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА)** – функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма; дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд; прочное овладение базовой техникой и тактикой фигурного катания на коньках; совершенствование соревновательных упражнений: короткой и произвольной программ одиночного катания; освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта. Основные средства ОФП и СФП аналогичны тем, которые используются на тренировочном этапе. Однако цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей. Особое внимание на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности играют в фигурном катании важную роль. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях. Ледовая подготовка для фигуристов всех специализаций направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и достижение высоких спортивных результатов.

**Таблица 7. Программный материал 3 этапа обучения по программе**

<b>Этап обучения по Программе</b>	<b>3 этап – совершенствования спортивного мастерства</b>
<b>Срок обучения на этапе</b>	<b>до 3-х лет</b>
<b>Задачи этапа</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Дальнейшее совершенствование физической формы, общей и специальной физической подготовки.</li> <li>– Совершенствование исполнительского мастерства с учетом современных представлений и тенденций развития требований в фигурном катании на коньках.</li> <li>– Приобретение соревновательного опыта выступлений.</li> </ul>

	– Воспитание высоких морально-волевых качеств, побуждающих достижение цели. Воспитание чувства патриотизма.
<b>Осваиваемые предметные области и учебные предметы</b>	<p><b>ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:</b> УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и фигурного катания на коньках»;</p> <p><b>ПО 2. «Общая физическая подготовка»:</b> УП 2.1. «Общая физическая подготовка»;</p> <p><b>ПО 3. «Избранный вид спорта – фигурное катание на коньках»:</b> УП 3.1. «Специальная физическая подготовка»; УП 3.2. «Техническая подготовка. Хореографическая подготовка»; УП 3.3. «Инструкторская и судейская практика»;</p>

## **ПО 1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

### **УП 1.1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ»:**

<b>РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>
РАЗРЯДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ Единой ВСЕРОССИЙСКОЙ СПОРТИВНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ	Цели и задачи Единой всероссийской спортивной классификации. Принципы построения разрядных требований. Возрастные критерии. Содержание классификационных требований по разрядам в обязательных упражнениях, короткой программе и произвольной. Условия выполнения разрядных требований.
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ	<p>Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение.</p> <p>Понятие о спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.</p> <p>Опасность очагов хронической инфекции. Меры профилактики и предупреждения заболеваний носоглотки.</p> <p>Понятие о травмах. Причины травм профилактика их. Первая помощь. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий и мышц. Кровотечение и их виды. Вывихи, повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).</p> <p>Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожения. Отогревание озябших рук, ног, ушей, лица. Оказание первой помощи при обмороке. Способы перевязки, наложение шин.</p> <p>Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевязка пострадавших.</p>

	<p>Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Техника самомассажа. Противопоказания к массажу.</p>
<p>ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ</p>	<p>Техника – основа спортивного мастерства. Понятие «спортивная техника». Общие сведения о технике фигурного катания на коньках.</p> <p>Техника обязательных упражнений – подготовительные и основные упражнения. Различные приемы при исполнении. Различное положение туловища, рук, свободной ноги и опорной ноги в различных частях исполнения того или иного упражнения. Элементы обязательных упражнений и способы их исполнения: дуги, перетяжки, тройки, скобы, петли, крюки, выкрутки, стартовые толчки.</p> <p>Техника произвольного катания: способы и различные приемы выполнения отдельных элементов произвольного катания: скольжение, «спирали», циркули, дорожки, вращение, прыжки, прыжки во вращении. Многооборотные прыжки и особенности их выполнения.</p> <p>Техника парного катания. Основы техники парного скольжения, парных спиралей, поддержек, параллельных прыжков и вращений, парных вращений. Особенности техники исполнения параллельных элементов в парном катании.</p> <p>Техника опорных танцев на льду. Скольжение на дугах. Основы парного и параллельного скольжения. Техника исполнения основных танцевальных элементов при соблюдении четкой позиции. Требования к рисунку обязательных и оригинальных танцев. Характер выражения музыкального сопровождения, сложность рисунка в произвольном танце.</p> <p>Анализ видеосъемок техники исполнения обязательных упражнений, элементов произвольного катания, обязательных танцев сильнейшими фигуристами России, Европы и Мира.</p>
<p>ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ. МЕТОДИКА ВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ДНЕВНИКА</p>	<p>Роль и значение планирования, как основы управления процессов тренировки. Планирование тренировки: перспективное (на несколько лет), текущее, оперативное.</p> <p>Основные положения и разделы перспективного и текущего планирования для различных по квалификации групп фигуристов.</p> <p>Основные формы документов спортивной тренировки. Индивидуальное планирование.</p> <p>Спортивный дневник фигуриста. Правила ведения дневника. Регистрация тренировочных нагрузок. Анализ нагрузок и составление планов на последующие периоды.</p>

<p>МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА</p>	<p>Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства. Связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития и совершенствования волевых качеств у фигуристов.</p> <p>Значение психологической подготовки в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Преодоление психологического барьера перед исполнением сложных элементов. Способность быстро ориентироваться, принимать оперативные решения, гасить отрицательные эмоции.</p>
<p>ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ</p>	<p>Место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований по соответствующему виду. Требования, предъявляемые к каждому виду фигурного катания, к каждому виду программы (обязательной, короткой и произвольной).</p> <p>Требования, предъявляемые к отдельным элементам произвольного катания. Разъяснение методических указаний для судей-спортсменов.</p> <p>Порядок организации и проведения соревнований. Организационное совещание, жеребьевка, расписание соревнований. Порядок определения победителей и выведения мест участникам. Система командного и индивидуального зачета. Порядок проведения дальнейших жеребьевок и выступлений. Закрытие соревнований. Значение официальных соревнований (парад, награждение, открытие и закрытие соревнований).</p>
<p>ПРИНЦИП ПОДБОРА МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ И МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОЛЬНЫХ ПРОГРАММ</p>	<p>Значение музыкального сопровождения в фигурном катании на коньках. Основы музыкальной грамоты. Темп в музыке. Построение музыкальной фразы. Музыкальные формы. Выбор музыкального сопровождения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Компоновка отдельных музыкальных частей в единое целое.</p> <p>Основные принципы построения программы. Наброски программы. Опробование программы на льду. Вкатывание элементов в музыку. Особенности составления произвольных программ в различных видах фигурного катания. Последовательность расстановки элементов в произвольной программе.</p>

## **ПО 2. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

### **УП 2.1. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для разминки (специально подобранные комплексы для всех групп мышц).

Упражнения с сопротивлением партнера; силовые упражнения с партнером. Подъем и переноска партнера (для юношей).

Упражнения на снарядах: перекладина-махи, подъем разгибом (юноши), подтягивание ног к перекладине; кольца-раскачивания и соскоки на каче вперед и назад. Упражнения на разновысоких брусьях.

Прыжки с гимнастического мостика через планку: ноги врозь, прогнувшись, с поворотом на 90-360°. Спрыгивание в глубину с высоты 40-80 см. Спрыгивание с последующим выпрыгиванием.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, бадминтон, ручной мяч. Отдельные элементы из спортивных игр на развитие быстроты, ловкости и координации движений.

Бег, прыжки, метания. Бег на короткие дистанции на время. Бег с ускорением, комбинированный бег, бег с препятствиями, кроссы. Бег 500м для девушек и бег 1000м для юношей. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройные и пятерные прыжки с места и с разбега. Многоскоки. Прыжки с зависом на одной ноге и поочередно с одной ноги на другую. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах и на одной.

Метание ядра, набивных мячей и гранаты. Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание ядра снизу-вперед, назад и сторону.

Туристские походы. Длительные переходы на выносливость и прохождение отдельных участков на скорость.

Плавание. Совершенствование в одном из стилей плавания. Длительное плавание на выносливость и проплывание коротких дистанций на время.

### **ПО 3. «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

#### **УП 3.1. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

Упражнения для развития прыгучести: многократные прыжки из стороны в сторону на препятствие; прыжки с двух ног с задачей – достать головой, высоко расположенные предметы (ветки дерева, подвешенный мяч и т.д.), с поворотами на 180°, 360, 540 и 720°, приземляясь на одну и две ноги; имитация прыжков фигурного катания в 1,5; 2; 2,5; 3 оборота; прыжки с трамплина с поворотами на 180, 360 и 540° с мягким приземлением на одну и две ноги. Спрыгивание с высоты 40-70см с последующим выпрыгиванием и исполнение прыжка в 1,5 и 2,5 оборота. Прыжки с отягощением. Имитационные прыжки с отягощением. Акцент на согласованность работы во время исполнения имитационных прыжков рук, свободной ноги и маховой ноги.

Упражнения на развитие специальной выносливости: бег с ускорениями, свободный бег на 800м (для девочек) и 1500м (для мальчиков). Бег, чередующийся с вращениями и прыжками, бег с препятствиями.

Акробатические упражнения: кувырок, переворот в сторону несколько раз подряд, в обе стороны; переворот в сторону на одну ногу, мост, шпагат, полушпагат, стойка на руках, сальто в яму с поролоном и т.д.

Упражнения гимнастического, акробатического и хореографического характера в смешанных парах. Элементы парного катания. Поддержка на полу: подкрутки в 2 оборота.

Упражнения в равновесии: равновесие на широкой и узкой опоре, на месте и в движении с имитацией элементов, встречающихся в фигурном катании на коньках.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами и мешочками с песком 3-5кг, броски ядра весом 5кг, упражнения со штангой (гриф штанги). Бег на коньках с поворотами направо и налево, ходом вперед и назад до 5-6 минут. Скольжение на коньках с резкой сменой скорости. Двусторонняя игра в хоккей.

Совершенствование специальных физических качеств фигуристов: взрывной силы, силы основных мышечных групп, скоростной и специальной выносливости. Средством для решения этих задач являются упражнения скоростно-силового характера. Спрыгивание с высоты с последующим выпрыгиванием. Прыжки с отягощениями. Акцент на согласованность работы отдельных частей тела во время исполнения прыжков повышенной сложности.

Упражнения на развитие специальной выносливости, приближенное к прокатыванию произвольных программ (более 5 минут). Бег в различных комбинациях (с ускорением, с включением имитационных элементов и т.д.).

Упражнения акробатического, гимнастического и хореографического характера. Упражнения в равновесии, в движении и на месте. Различные упражнения с отягощением.

Скоростной бег на коньках с развитием максимальной скорости на определенных отрезках, двусторонняя игра в хоккей.

УП 3.2. «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

Повторение и совершенствование ранее пройденных обязательных упражнений, элементов произвольной программы. Освоение техники обязательной программы по разряду кандидата в мастера спорта.

Обязательные упражнения:

№20 – крюк вперед наружу – назад наружу

№21 – крюк вперед внутрь – назад внутрь

№22 – выкрюк вперед наружу – назад наружу

№29 – параграф с двукратными тройками назад

№30 – параграф с петлями вперед

№31 – параграф назад с петлями

№33 – параграф со скобами вперед внутрь – назад наружу

№35 восьмерка с тройками назад наружу – назад внутрь.

Произвольное катание. Короткая программ. Овладение техникой и совершенствование техники обязательных элементов короткой программы. Работанад стабильностью исполнения обязательных элементов. Вкатывание короткой программы под музыку.

Обязательные элементы короткой программы:

Двойной Риттбергер.

Аксель в 2,5 оборота.

Каскад из двух прыжков, состоящий из двойного Тулупа в сочетании с любым двойным или тройным прыжком.



Прыжок в волчок на толчковую ногу.

Вращение: в заклоне назад или в сторону (для девушек), на двух скрещенных ногах (для юношей).

Комбинация вращения со сменой ноги и, по крайней мере, с одной сменой позиции (стоя, волчок).

Комбинация шагов – серпантин.

Произвольная программа. Совершенствование ранее пройденных элементов произвольного катания: прыжков, вращений, прыжков во вращения, шагов, спиралей, циркулей, разнообразных шагов. Разучивание новых элементов высшей группы сложности – прыжки в каскадах по 4-6 прыжков, прыжков в 3 оборота. В основном работа ведется над стабильностью исполнения прыжков в 2,5 оборота и тройных прыжков, разучивание техники новых тройных. Работа над составлением короткой и произвольной программ. Вкатывание программ под избранное музыкальное произведение, по частям и в целом. Обкатывание программ на курсовках и показательных выступлениях.

Тренировки в недельном цикле должны решать поочередно основные задачи: роста выносливости, стабильности исполнения, совершенствование техники отдельных элементов, совершенствование эстетической, исполнительской стороны, в катанности программы и т.п.

Усложнение и увеличение дозировки движений в комбинациях и шлифовка классических элементов. Работа над эмоциональной окраской движений в комбинациях: адажио, аллегро. Развитие индивидуальности фигуриста. Упражнение у станка – Девелоппес коротким балансе. Обязательное чередование ритма адажио во всем уроке. Упражнения на середине без опоры. Большое фозте с поворотом. Сиссонсубрисо.

Перекидное жэте с разрывом. Два оборота в воздухе. Большой кабриоль вперед и назад. Освоение больших прыжков в танцевальных позициях.

Элементы народно-характерного танца. Испанский танец.

Танцевальные этюды на середине зала. Составление композиции под ранее выбранную музыку и импровизация.

Дальнейшее совершенствование исполнения комбинации и шлифовка классических элементов хореографического станка. Совершенствование работы над эмоциональной окраской движений в комбинациях.

Упражнения у станка с увеличением дозировки.

Позы 1, П, Ш и 1 У арабесков на полупальцах. Повороты ранверсе.

Пируэты в больших позах. (А ля секунд, аттитюд, арабеск).

Пас эшаппе батман с окончанием на одну ногу.

Тур анлер в арабеске и аттитюде на 90°.

Гранд пас жэте. Пас бриз вперед и назад.

Гранд сиссонуверт па де-ве-лоппе во всех позициях.

Элементы народно-характерного танца у станка. Темп исполнения убыстряется, композиции усложняются. Танцевальные этюды на середине зала. Импровизация хореографических композиций с включением элементов фигурного катания, классической характерной хореографии, элементов художественной гимнастики, пантомимы и т.д.

### УП 3.3. «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»:

Основное содержание работы: Совершенствование методики обучения. Организация и проведение занятий в младших группах. Проведение подвижных игр, занятий по ОФП и спец. подготовке. Подготовка младших спортсменов к выступлению в соревнованиях. Судейство соревнований. Прослушивание семинара для судей. Знание правил соревнований. Выполнение требований, предназначенных для судей по спорту. На 2-м году получить звание судьи по спорту.

#### **Организация учебного и тренировочного процесса в рамках Программы.**

Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную (в течение учебного года) организацию учебных, тренировочных и учебно-тренировочных занятий. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

Учебный план предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий. Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 46 недель в условиях Учреждения (для всех этапов подготовки и с традиционным началом учебного года с 1 сентября). Количество тренировочных дней, учебных часов (академических - по 45 мин каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

На 1 этапе -начальной подготовки – планируются 3-разовые занятия в неделю. Планирование режима учебно-тренировочной работы на 2 этапе обучения по Программе: 4 раза в неделю в группах 4-5 года обучения, 4-5-разовые занятия – в группах 6-8 года обучения. На 3 этапе обучения по программе проводятся 6-разовые занятия.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;

- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;
- судейская практика.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, вида спорта фигурное катание и других видов спорта, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике вида спорта, методике обучения тренировке, правилам и судейству соревнований.

Кардинально важный компонент многолетней подготовки - физическая подготовка. Программа предполагает как общую (ОФП), так и специальную (СФП) физическую подготовку обучающихся. СФП реализуется в рамках предметной области «Избранный вид спорта – фигурное катание на коньках».

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе обучения в рамках Программы.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа. В соответствии с основными задачами этапа начальной подготовки объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80% от общего объема тренировочной работы. На тренировочном этапе значительно возрастает объем технической подготовки на льду и в зале. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают от 40 до 55% за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки. При этом объемы общей физической подготовки снижаются от 20 до 10%, а специальной - от 40 до 35%.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

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

При проведении занятий и участии учащихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Программный материал по предметным областям и этапам обучения в рамках дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках представлена ниже.

Структура тренировочного занятия в рамках Программы.

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки обучающихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части занятия:

организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе);

повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;

предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

различные подготовительные упражнения общего характера;

игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся. Возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам. Задачи основной части:

ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;

направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);

общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты, ловкости, гибкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет. Задачи заключительной части:

направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся;

подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легкодозировуемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок и их интенсивность при реализации Программы.

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью. А также условиями выполнения. Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного занятия.

К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания тренера-преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т.п.

К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т.п.).

Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными. Увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок. Но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на 1 этапе - начальной подготовки – 2 часов; на 2 этапе - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов; на 3 этапе – совершенствования спортивного мастерства – 4 часов. При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы представлены в таблице 9.

**Таблица 9. Нормативы объема тренировочных нагрузок по Программе**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	1 этап – начальной подготовки			2 этап - тренировочный					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	Год освоения программы										
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год	11 год
Количество часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18	20	24	28	28
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6	8	8	8	10	10	10
Общее количество часов в год	252	378	378	504	588	672	756	840	1008	1176	1176
Общее количество тренировок в год	126	168	168	252	252	336	336	336	420	420	420

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности:

в качестве тренера-преподавателя для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в Российской Федерации образца (дипломом);

тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами;

тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

к занятиям по программе допускаются: дети с 6 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время

занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

в случае занятий в зале - спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;

все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;

занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;

перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;

занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;



выход обучающихся с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Меры безопасности при занятиях фигурным катанием (требования к учащимся):

к занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;

учащийся должен знать и выполнять инструкцию по технике безопасности при занятиях фигурным катанием;

за несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к участию в занятиях во время учебного процесса;

перед началом занятий учащийся должен переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь, снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.), убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы, под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

во время занятий соблюдать интервал при движении на коньках на ледовой площадке, катку 3-4 м;

при движении по ледовой площадке запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на пути движения других учащихся;

при падении сгруппироваться, не выставлять вперед прямые руки;

следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых признаках обморожения;

во избежание потертостей ног не ходить на коньках в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель, тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;

в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам занимающимся фигурным катанием переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для обучения в Областном государственном автономном учреждении «Дворец спорта «Кристалл» на 1 этапе (начальной подготовки) по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 6 лет, желающие заниматься фигурным катанием, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Порядком приема на обучение в областное государственное учреждение «Дворец спорта «Кристалл», утвержденном приказом Учреждения. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Контрольные упражнения и нормативы, применяемые при приеме и отборе для обучения по Программе, представлены в таблице 10.

**Таблица 10. Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по Программе**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,8 с)	Бег 30 м (не более 7,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 97 см)	Прыжок в длину с места (не менее 98 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 22 см)	Прыжок вверх с места (не менее 20 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Для зачисления на обучение по Программе, лица, изъявившие желание пройти обучение по Программе в Учреждении должны выполнить нормативы не менее, чем по 50 % контрольных упражнений и тестов.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и аттестация обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточные контрольные испытания по физической подготовке. Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год сентябрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале;

- в целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы проводятся контрольные соревнования;

- промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по итогам прохождения обучения на этапах Программы. Комплекс контрольных упражнений предполагает сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки и собеседование на предмет знания теории и методики физической культуры и спорта и избранного вида спорта в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала. Промежуточная аттестация проводится по итогам завершения соответствующего этапа обучения в мае последнего учебного года в рамках этапа. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной обучающимся в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 60 % упражнений комплекса контрольных упражнений;

- итоговая аттестация обучающихся (экзамен) по Программе, проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки, сдачу зачета на знание теории и методики физической культуры и спорта и вида спорта фигурное катание в соответствии с содержанием образовательной Программы и ее предметных областей. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 11 лет обучения в Учреждении или досрочно (в случае прохождения Программы обучающимся по индивидуальному плану и наличия значительных достижений и результатов в освоении обучающимся программного материала) в мае-июне последнего учебного года. Итоговая аттестация (экзамен) считается успешной, в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 70 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий в рамках Программы представлены в таблице 11.

**Таблица 11. Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по Программе**

Контрольное мероприятие	Этапы и годы образовательного процесса по Программе										
	1 этап – начальная подготовки			2 этап – тренировочный				3 этап - ССМ			
	ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11*
Контрольные испытания по физической подготовке	май	сентябрь/май	сентябрь	сентябрь/май	сентябрь/май	сентябрь/май	Сентябрь/май	сентябрь	Сентябрь/май	Сентябрь/май*	сентябрь*
Контрольные соревнования	весь период по отдельному графику										
Промежуточная аттестация	-	май	-	-	-	-	май	-	-	-	-
Итоговая аттестация (экзамен)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Май	май*

\* Для учащихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по Программе могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся осваивающих Программу в сокращенные сроки в соответствии с решением руководства Учреждения.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы на этапах и по итогам освоения Программы обучающимися.

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 1 этапа (начальной подготовки) и перевода обучающихся в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)- промежуточная аттестация, представлены в таблице 12.

**Таблица 12. Нормативы для оценки результатов на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,8 с)	Бег 30 м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раза)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раза)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз)

Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам 1 этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины, зарождение вида спорта фигурное катание; строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля; сведения о технике и основы техники в фигурном катании на коньках, о спортивной форме, инвентаре и спортивных снарядах.

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 2 этапа (тренировочного этапа) и перевода обучающихся в группы на 3 этапе (совершенствования спортивного мастерства) - промежуточная аттестация, представлены в таблице 13.

**Таблица 13. Нормативы для оценки результатов на 2 этапе (тренировочном этапе) и перевода в группы на 3 этапе (совершенствования спортивного мастерства)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин. 60 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин. 90 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 171 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см)	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам 2 этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: истории развития вида спорта фигурное катание на коньках; месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основах спортивной подготовки и

тренировочного процесса; основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду 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); о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни; основах спортивного питания; требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблице 14.

**Таблица 14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	женщины
Одиночное катание		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 174 см)	Прыжок в длину с места (не менее 169 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз)	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз)
	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)
Координация	Вращение 5 оборотов (не более 2,77 с)	Вращение 5 оборотов (не более 2,55 с)
	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,4 с)
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 5,75 с)
	Бег 400 м (не более 81,3 с)	Бег 400 м (не более 84,5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Парное катание		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 186 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 23 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)

	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 19 раз)	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 18 раз)
	Многоскоки 20 м (не более 4,4 раз)	Многоскоки 20 м (не более 4,8 раз)
Координация	Вращение 5 оборотов (не более 2,56 с)	Вращение 5 оборотов (не более 2,45 с)
	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 3,06 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,88 с)
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 3,3 с)	Бег 30 м (не более 3,9 с)
	Бег 400 м (не более 63,8 с)	Бег 400 м (не более 76,5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Спортивные танцы		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 166 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 14 раз)	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 13 раз)
	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)	Многоскоки 20 м (не более 4,9 раз)
Координация	Вращение 5 оборотов (не более 3,04 с)	Вращение 5 оборотов (не более 2,73 с)
	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,38 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 1,58 с)
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,98 с)	Бег 30 м (не более 5,66 с)
	Бег 400 м (не более 85,0 с)	Бег 400 м (не более 85,9 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам обучения, обучающиеся должны показать свободное владение теоретическим материалом, освоенным за период обучения по Программе согласно следующему содержанию:

- история развития вида спорта фигурное катание на коньках;
- 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 вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми



организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- строение и функции 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.

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера-преподавателя по виду спорта в случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и/или итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме и нормативы соответствующие спортивному разряду по виду спорта на соответствующем этапе спортивной подготовки.

## V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Списоклитературных источников:

1. Абсалямова И.В. Столетняя история чемпионатов мира по фигурному катанию на коньках (одиночное катание): Учеб. пособие для студентов акад. и ин-ов физ. культ. / РГАФК. - М.: ФОН, 1997.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе / Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволожского района, 2004.
3. 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 района, 2003.
4. Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. – М., 1994.
5. Глязер С. В. Азбука начинающего фигуриста. М., ФиС, 1969.
6. Корешев И.А., Рубин В.С. Распределение тренировочных нагрузок у фигуристов-танцоров высокой квалификации в подготовительном периоде. «Теор. и практ. физ. Культ.», № 11, 1985
7. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000.
8. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки юного резерва. – М., 1994.
9. Мишин А. Н. Биомеханика движений фигуриста. М., ФиС, 1981.
10. Мишин А. Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФиС, 1976.
11. Мишин А. Н. Школа в фигурном катании. М., ФиС, 1979.
12. Пахомова Л. А. Хореография и фигурное катание. М., ФиС, 1980.
13. Фигурное катание на коньках. Учебник для вузов под ред. А. Б. Гандельсмана. М., ФиС, 1975.
14. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2009.
15. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под общ. ред. А. Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. Фигурное катание. Примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительно образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. – М.: Советский спорт, 2009.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Всероссийской федерации фигурного катания на коньках [Электронный ресурс]. URL: <http://fsrussia.ru/>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках  
Областного государственного автономного учреждения «Дворец спорта «Кристалл»

### **ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ**

1. Требования к кадрам Учреждения, участвующим в реализации Программы:

1.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку обучающихся в рамках Программы, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

– на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

– на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

– на этапе совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

1.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на

соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

1.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется администрацией Учреждения на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих подготовку по Программе, и режима эксплуатации сооружений и помещений, на которых осуществляется реализация Программы.

2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, и иным условиям для эффективной реализации Программы:

- 1) наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- 2) наличие тренажерного зала;
- 3) наличие тренировочного спортивного зала;
- 4) наличие раздевалок, душевых;

5) наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

б) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки в рамках Программы, а именно:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Автомашина поливомоечная и/или ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
2.	Кегли для разметки площадки	штук	40
3.	Станок для заточки коньков для фигурного катания	штук	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
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	6
19.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
20.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1

7) обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование, а именно:

Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки					
		этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
		количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Костюм для соревнований	штук	-	-	1	1	2	1
Костюм спортивный тренировочный	штук	-	-	1	1	1	1
Футболка спортивная	штук	-	-	1	1	1	1
Чехол для коньков	пар	-	-	1	1	1	1

обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.