

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА» Г.БЕЛГОРОДА**

<p align="center"><b>«Согласовано»</b> Старший тренер-преподаватель И.М. Косарева Протокол № <u>01</u> от <u>28 августа</u> 2015 г.</p>	<p align="center"><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора МБУДО ДЮСШ по ЗВС <u>М.И. Коновалова</u> от <u>28 августа</u> 2015 г.</p>	<p align="center"><b>«Утверждаю»</b> Директор МБУДО ДЮСШ по ЗВС <u>С.Д. Потехин</u> от <u>28 августа</u> 2015 г.</p> 
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по хореографии**

**тренера-преподавателя (хореографа)  
по фигурному катанию на коньках  
*Мосьян Марины Геннадьевны***

*для групп совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения*

(составленная на основе дополнительной препрофессиональной программы  
**ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ,**

**г. Белгород 2015 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Специфичность хореографии в фигурном катании на коньках заключается в необходимости адаптировать классическую хореографию под сложно-координационный вид спорта, так как все элементы выполняются с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела.

Фигурное катание, как вид спорта, неразрывно связан с хореографическим искусством, поэтому занятия хореографией обязательны в тренировочном процессе.

На этапе совершенствования спортивного мастерства фигурист должен иметь более углубленные знания о хореографии в целом, выработать системность в занятиях хореографией и растяжкой, увеличить объём нагрузок в соответствии с физиологическим и спортивным возрастом. Сосредоточиться на стабильности выполнения сложных технических элементов с высоким уровнем хореографии, эмоционально показывая образ.

Программа рассчитана для обучения в группах совершенствования спортивного мастерства на 1 год.

Программа направлена на:

- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования технической и хореографической подготовленности до уровня требований сборных команд;

- совершенствование условий для творческого, эстетического воспитания и физического развития;

- углубленная подготовка спортсменов к исполнению контрастных, сложных образов в индивидуальных соревновательных программах для дальнейшей соревновательной деятельности;

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до стабильного и совершенного исполнения сложных технических элементов фигурного катания с высоким уровнем хореографической подготовки;

- углубление знаний и совершенствование навыков в области хореографии;

- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ в соответствии с требованиями, предусмотренными правилами по фигурному катанию;

- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

**Целью программы** является содействие всесторонней хореографической подготовки спортсменов для достижения высоких спортивных результатов в фигурном катании на коньках.

**Основными задачами программы** являются:

1. дальнейшее совершенствование технической, физической и хореографической подготовки;
2. формирование устойчивой мотивации для преодоления больших тренировочных нагрузок на занятиях по хореографии;
3. совершенствование танцевальных комбинаций в сумме со сложными техническими элементами для повышения уровня мастерства спортсмена;

#### **Учебный план тренировочных занятий**

№	Разделы подготовки	Совершенствование спортивного мастерства
		2
1.	Хореографическая подготовка	181
2.	Техническая подготовка (ледовая)	210
3.	Участие в соревнованиях	+
4.	Теоретическая, психологическая подготовка	20
5.	Восстановительные мероприятия	+
<b>Общее количество часов</b>		<b>411</b>

**Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки по годам обучения (в %)**

№	Разделы подготовки	Совершен. спорт. мастерства
		2
1.	Общая физическая подготовка	11
2.	Специальная физическая подготовка	17
3.	Хореографическая подготовка	17
4.	Техническая подготовка (ледовая)	69
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4
6.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	11

**План - график распределения учебных часов в группах совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения**

	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Количество тренировочных дней	26	26	26	26	22	24	26	26	26	-	14	26	268
Количество тренировочных занятий	52	52	52	52	44	48	52	52	52	-	28	52	536
Объем по видам подготовки в часах													
Хореографическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	15	-	18	20	181
Техническая (ледовая) подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	18	-	20	20	210
Участие в соревнованиях	-	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	+
Теоретическая	2	2	2	1	1	2	2	2	2	-	2	2	20
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>411</b>

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

Основной принцип построения работы в группах совершенствования спортивного мастерства - последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств при решении конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

Фигуристы выводятся на более высокий уровень специальной, физической и хореографической подготовленности.

Совершенствование координации, равновесия, силы мышц, ориентации в пространстве, чувства ритма, танцевальности, выражение образа, владение телом, совершенствование выразительных движений являются одним из важных направлений на занятиях по хореографии.

На этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо увеличение нагрузки и выработка системности занятий по хореографии и растяжки, для стабильности и динамического развития спортсмена в дальнейшей соревновательной деятельности и повышения результативности.

### Содержание программы по месячным циклам подготовки

#### ХОРЕОГРАФИЯ

упражнения	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Экзерсис у станка	+	+	+	+	+	+	+	+				+
Экзерсис на середине	+	+	+	+		+	+		+		+	
Балетная гимнастика	+	+	+	+		+	+				+	+
Тренажная классика	+	+	+		+	+		+	+			+
Адажио и аллегро		+	+	+		+	+		+			+
Упражнения на статику	+	+	+	+	+	+		+			+	+
Упражнения с утяжелителями	+	+	+			+	+	+				+
Растяжка и гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
Классический танец	+	+	+	+	+	+	+	+				+
Народно-характерный танец	+	+	+	+	+	+	+		+			
Современный танец	+			+		+		+	+		+	+
Импровизация	+			+	+		+		+		+	+

Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+
Постановочная работа	+	+	+	+			+	+					+

**ЛЁД**

упражнения	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Скольжение	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
Скольжение по серпантину	+	+	+	+		+	+				+	+
Спираль	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
Дорожки шагов	+	+	+			+		+	+		+	+
Позиции вращений	+	+			+	+	+		+		+	+
Исполнительское мастерство	+	+	+			+	+				+	+
Импровизация	+	+	+	+	+		+	+				+
Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
Постановочная работа	+	+	+	+			+				+	+