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

Согласовано	**Согласовано**	**Утверждаю**
Старший	Заместитель директора	Директор
тренер-преподаватель	_____ М.И. Коновалова	_____ С.Д. Потехин
_____ И.М. Косарева		
«30» августа 2019 г.	«30» августа 2019 г	«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»

для групп базового уровня 1 - 4 года обучения

составлена на основе дополнительной
предпрофессиональной программы

Срок реализации программы:
базового уровня - 6 лет,
возраст занимающихся от 6 до 12 лет;

Разработчик программы:
тренер-преподаватель
Рашевская Татьяна Валериевна.

г. Белгород 2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание - сложно-координационный вид спорта, относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку.

Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций элементов-шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает эстетическое воздействие на них.

Специфичность фигурного катания на коньках заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела.

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием - быстрота реакции и совершенная координация. Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организованную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности (оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитание физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности, рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется, соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок, одновременное развитие отдельных качеств и возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого).

Современное фигурное катание на коньках развивается быстрыми темпами, постоянно повышаются требования к физической, технической, тактической и психологической подготовленности фигуристов, их моральным качествам. Все это требует постоянного поиска наиболее эффективных средств, методов тренировки и восстановления, рационального комплекса планирования, совершенствования форм и методов воспитательной работы.

С целью всестороннего развития личности, выявления спортивно-одаренных детей и профессиональной ориентации для сферы физической культуры и спорта составлена предпрофессиональная программа «Фигурное катание на коньках».

Данная рабочая программа разработана на основе 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 приказ Минспорта России № 939 от 15.11.2018 г., требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание № 38 от 19.01.2018 года.

При написании рабочей программы были адаптированы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке фигуристов- одиночников, полученные на основе анализа наблюдений за учащимися спортивной школы. Были разработаны режимы тренировочной работы, планы-графики распределения учебных часов, контрольно-переводные нормативы.

Программа рассчитана для обучения по уровням сложности программ - базового уровня 2-6 года обучения и углубленного уровня 1-4 года обучения. Продолжительность обучения по программе базового уровня сложности составляет 5 лет, по программе углубленного уровня сложности 4 года, возраст занимающихся от 6 до 17 лет.

Базовый уровень сложности образовательной программы *предусматривает изучение* и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей.

Обязательные предметные области базового уровня сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка фигурного катания на коньках.

Вариативные предметные области базового уровня сложности:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- хореография и акробатика;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень сложности программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей.

- обязательные предметные области углубленного уровня сложности:
- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка фигурного катания на коньках.

Вариативные предметные области углубленного уровня сложности:

- различные виды спорта и подвижные игры,
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- хореография;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий включая тренировочные и спортивные мероприятия.

Результатом освоения программы является.

В области «теоретические основы физической культуры и спорта» ***для базового уровня сложности:***

- знание истории развития фигурного катания на коньках;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В области «теоретические основы физической культуры и спорта» ***для углубленного уровня сложности:***

- знание истории развития фигурного катания на коньках;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов фигурного катания на коньках;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по фигурному катанию, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияние на спортсмена занятий фигурным катанием на коньках;
- знание основ спортивного питания.

В области «общая физическая подготовка» для базового уровня сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий фигурным катанием на коньках;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;

В области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий фигурным катанием на коньках;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий фигурным катанием на коньках.

В области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

В области фигурного катания на коньках для базового уровня сложности:

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой фигурного катания на коньках;
- овладение основами техники и тактики фигурного катания на коньках;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в фигурном катании на коньках;

- знание требований техники безопасности при занятиях фигурным катанием на коньках;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по фигурному катанию.

В области фигурного катания для углубленного уровня сложности:

- обучение и совершенствование техники и тактики фигурного катания на коньках;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках;
- формирование мотивации к занятиям фигурным катанием на коньках;
- знание официальных правил соревнований по фигурному катанию на коньках, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней сложности:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами фигурного катания на коньках и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по фигурному катанию на коньках средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В области «судейская подготовка» для углубленного уровня сложности:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по фигурному катанию на коньках.

В области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней сложности:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельности решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В области «хореография» для базового и углубленного уровня сложности:

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в фигурном катании на коньках;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней сложности:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для фигурного катания на коньках специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по фигурному катанию на коньках;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней сложности:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по фигурному катанию на коньках;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей и их дальнейшую специализацию в фигурном катании на коньках;
- создание условий для физического воспитания и физического развития; 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;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Содержание рабочей программы учитывает особенности подготовки обучающихся по фигурному катанию на коньках, в том числе:

- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;
- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и композиций требованиям, предусмотренные правилами по фигурному катанию;
- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в 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.

Целью рабочей программы является содействие всесторонней подготовки обучающихся и достижение высоких спортивных результатов в фигурном катании на коньках.

Основными задачами рабочей программы являются:

1.Формирование и развитие творческих и спортивных способностей удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

2.Выявление способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования в фигурном катании на коньках.

3.Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и достижению высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

4.Обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии со спецификой фигурного катания на коньках.

Рабочая программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки фигуристов и, содействует успешному решению задач физического воспитания спортсменов, учитывая специфику данного вида спорта.

Рабочая программа учитывает особенности подготовки обучающихся по фигурному катанию на коньках, в том числе: построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности; технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта; повышение уровня специальных скоростно-силовых и сложно-координационных качеств и совершенствование специальной выносливости.

Рабочая программа ***включает нормативную и методическую части*** и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.

В нормативной части рабочей программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, переводные нормативы по годам обучения на этапах многолетней подготовки.

Методическая часть: рабочая программа отражает особенности подготовки фигуристов на разных уровнях подготовки.

Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Одним из главных направлений совершенствования подготовки спортсменов является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности обучающихся на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности по годам обучения и необходимое для этого снижение количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов. Выполнение соревновательных программ на высоком профессиональном уровне в фигурном катании на коньках требует достаточного уровня развития специальных физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, гибкость, координацию движений, специальные силовые качества и другие. Особое внимание в рабочей программе уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способов владения коньком.

Содержание рабочей программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств,

чувства коллективизма. Рабочая программа предполагает возможности тренера-преподавателя предоставлять обучающимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования отвечает целям (потребностям) обучающихся.

Учебный план
фигурное катание на коньках базового и углубленного уровня(46 недель)

№ №	Разделы подготовки	Уровни подготовки									
			Базовый уровень					**Углубленный уровень**			
	Год обучения		**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**1**	**2**	**3**	**4**
	Часы в неделю:		**6**	**8**	**8**	**10**	**10**	**12**	**12**	**14**	**14**
1.	***Обязательные предметные области***:										
1.1.	Теоретическая подготовка		40	53	53	69	69	82	82	96	96
	Итого теории										
1.2.	Общая физическая подготовка		69	90	90	115	115	138	138	161	161
1.3.	Специальная физическая подготовка		55	72	72	92	92	110	110	128	128
1.4.	Техническая подготовка (ледовая)		52	77	77	85	85	104	104	121	122
3.	***Вариативные предметные области:***										
3.1.	Хореографическая подготовка		40	53	53	69	69	82	82	96	96
3.2.	Различные виды спорта		8	9	9	13	13	16	16	19	19
3.3.	Инструкторская и судейская практика				+	+	+	+	+	+	+
3.4.	Переводные испытания (кол-во)		2	2	2	2	2	2	2	2	1
3.5.	Участие в соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.6.	Контрольные соревнования (кол-во)		2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.7.	Специальные навыки		8	10	10	13	13	16	16	19	19
3.8.	Восстановительные мероприятия		+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Итого практики		**236**	**315**	**315**	**391**	**391**	**470**	**470**	**547**	**547**
	Общее количество часов		**276**	**368**	**368**	**460**	**460**	**552**	**552**	**644**	**644**

В течение календарного года предусмотрены каникулы - **(**плановые перерывы при получении дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта) для отдыха и иных социальных целей в соответствии с законодательством об образовании и календарным учебным графиком.

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

№ №	Разделы подготовки	Уровни подготовки			
		Базовый уровень сложности		Углубленный уровень сложности	
		2 -3 год	4- 5- 6 год	1 -2 год	3 -4 год
1.	Общая физическая подготовка	20-33	16-23	10-14	9-11
2.	Специальная физическая подготовка	15-22	16-23	17-23	13-17
3.	Хореографическая подготовка	15-22	17-24	17-23	13-17
4.	Техническая подготовка (ледовая)	42-54	46-58	49-62	54-69
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-3	2-4	3-5	2-4
6.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1-2	4-6	7-9	9-11

Соревнования являются частью подготовки фигуристов. Основная задача соревновательной деятельности - умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательной борьбы. Программой предусмотрено участие во внутришкольных и, муниципальных, региональных и всероссийских соревнованиях, а так же объем соревновательной деятельности (участие в соревнованиях).

Объем соревновательной деятельности (участие в соревнованиях) по программе фигурного катания на коньках (предусмотрен в таблице ниже).

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки

№	Виды соревнований	Уровни подготовки									
		Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
			2	3	4	5	6	1	2	3	4
1.	Контрольные		2	3	3	3	3	3	3	3	3
2.	Отборочные		-	-	1-2	1-2	1-2	2	3	2	3
3.	Основные		2	2	2	2	2	2	4	5	5
4.	Главные		-	-	1	1	1	1	2	1-3	1-3

Особенность базового уровня сложности 2 года обучения - работа с малоподготовленными детьми, разного уровня физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

Задачей базового уровня будет являться набор в первый год максимально большего количества юных фигуристов и формирование у них интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий год подготовки.

Базовый уровень сложности 3-4 года обучения фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт.

Базовый уровень сложности 5-6 года обучения - увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Углубленный уровень сложности знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе кандидата в мастера спорта и Мастер спорта.

Основной принцип построения работы в группах углубленного уровня сложности - последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств для решения конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

На углубленном уровне подготовки программа несет обучающий характер, уже в меньшей степени, чем в базовом уровне. Фигуристы выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

Годичный цикл подготовки фигуристов в группах углубленного уровня сложности может иметь 3-4 периода в зависимости от контингента занимающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов:

- период - общеподготовительный;
- период - специально-подготовительный или предсоревновательный;
- период - соревновательный;
- период - переходный.

Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

План годичного цикла подготовки фигуристов

План - график учебных часов базового уровня сложности II года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Обязательные предметные области:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	7	7	7	6	5	6	6	5	4	4	6	69
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	55
Техническая (ледовая) подготовка	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	52
Теоретическая	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	40
Вариативные предметные области:													
Хореографическая подготовка	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	40
Различные виды спорта		2				2		2		2			8
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+
Контрольные и переводные испытания	-	-	-	**1**	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Специальные навыки			2		2		2		2				8
Спортивное и специальное оборудование			1					1					2
ВСЕГО	**20**	**26**	**26**	**24**	**23**	**22**	**22**	**25**	**22**	**22**	**20**	**24**	**276**

План - график учебных часов базового уровня сложности III года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Обязательные предметные области:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	7	8	7	7	7	7	8	7	90
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	6	72
Техническая (ледовая) подготовка	6	7	7	7	6	6	6	6	6	6	7	7	77
Теоретическая	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	53
Вариативные предметные области:													

Хореографическая подготовка	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	53
Различные виды спорта		2		1		2		2		2			9
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+
Контрольные и переводные испытания	-	-	-	**1**	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Специальные навыки		2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	10
Спортивное и специальное оборудование			1					1					2
ВСЕГО	**28**	**36**	**33**	**36**	**27**	**34**	**29**	**33**	**26**	**30**	**28**	**28**	**368**

План - график учебных часов базового уровня сложности IV года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Обязательные предметные области:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	7	8	7	7	7	7	8	7	90
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	6	72
Техническая (ледовая) подготовка	6	7	7	7	6	6	6	6	6	6	7	7	77
Теоретическая	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	53
Вариативные предметные области:													
Хореографическая подготовка	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	53
Различные виды спорта		2		1		2		2		2			9
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+
Контрольные и переводные испытания	-	-	-	**1**	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Специальные навыки		2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	10
Спортивное и специальное оборудование			1					1					2
ВСЕГО	**28**	**36**	**33**	**36**	**27**	**34**	**29**	**33**	**26**	**30**	**28**	**28**	**368**

План-график учебных часов базового уровня сложности V года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Обязательные предметные области:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	10	10	10	9	10	10	10	9	9	9	10	115
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	8	8	8	7	8	8	8	7	8	7	8	92
Техническая (ледовая) подготовка	6	6	7	8	7	8	8	7	7	7	7	7	85
Теоретическая	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	5	6	69
Вариативные предметные области:													

Хореографическая подготовка	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	5	6	69
Различные виды спорта		2	2	1		2	2	2		2			13
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+
Контрольные и переводные испытания	-	-	-	**1**	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Специальные навыки		2	1	2	-	2	-	2	-	2	-	2	13
Спортивное и специальное оборудование			1					1					2
ВСЕГО	**34**	**40**	**41**	**42**	**33**	**42**	**40**	**43**	**35**	**38**	**33**	**39**	**460**

План - график учебных часов базового уровня сложности VI года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Обязательные предметные области:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	10	10	10	9	10	10	10	9	9	9	10	115
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	8	8	8	7	8	8	8	7	8	7	8	92
Техническая (ледовая) подготовка	6	6	7	8	7	8	8	7	7	7	7	7	85
Теоретическая	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	5	6	69
Вариативные предметные области:													
Хореографическая подготовка	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	5	6	69
Различные виды спорта		2	2	1		2	2	2		2			13
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+
Контрольные и переводные испытания	-	-	-	**1**	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Специальные навыки		2	1	2	-	2	-	2	-	2	-	2	13
Спортивное и специальное оборудование			1					1					2
ВСЕГО	**34**	**40**	**41**	**42**	**33**	**42**	**40**	**43**	**35**	**38**	**33**	**39**	**460**

В группах углубленного уровня сложности 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 углубленного уровня сложности - 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 и физической подготовленности.

На период обучения в группах углубленного уровня сложности составляются индивидуальные перспективные планы. В этих планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

В годовых планах, составленных в соответствии с перспективными, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

План-график учебных часов углубленного уровня сложности I года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Обязательные предметные области:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	12	12	11	11	11	12	11	11	11	12	138
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	10	10	10	8	10	10	10	8	10	8	8	110
Техническая (ледовая) подготовка	8	8	10	10	8	9	9	9	8	8	8	9	104
Теоретическая	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	7	82
Вариативные предметные области:													
Хореографическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	7	82
Различные виды спорта		2	2	2		2	2	2		2		2	16
Инструкторская и судейская практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+
Контрольные и переводные испытания	-	-	-	**1**	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Специальные навыки		2	2	2		2	2	2		2		2	16
Спортивное и специальное оборудование			1					1					2
ВСЕГО	**42**	**48**	**51**	**51**	**41**	**48**	**48**	**51**	**41**	**45**	**39**	**47**	**552**

План – график учебных часов углубленного уровня сложности II года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Обязательные предметные области:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	12	12	11	11	11	12	11	11	11	12	138
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	10	10	10	8	10	10	10	8	10	8	8	110
Техническая (ледовая) подготовка	8	8	10	10	8	9	9	9	8	8	8	9	104
Теоретическая	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	7	82
Вариативные предметные области:													
Хореографическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	7	82
Различные виды спорта		2	2	2		2	2	2		2		2	16
Инструкторская и судейская практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+
Контрольные и переводные испытания	-	-	-	**1**	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Специальные навыки		2	2	2		2	2	2		2		2	16
Спортивное и специальное оборудование			1					1					2
ВСЕГО	**42**	**48**	**51**	**51**	**41**	**48**	**48**	**51**	**41**	**45**	**39**	**47**	**552**

План-график учебных часов углубленного уровня сложности III года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Обязательные предметные области:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	14	14	14	13	14	13	14	13	13	13	13	161
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	11	11	11	10	11	10	11	10	11	11	11	128
Техническая (ледовая) подготовка	9	10	10	10	9	10	10	11	10	11	10	11	121
Теоретическая	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Вариативные предметные области:													
Хореографическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Различные виды спорта	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2		2	19
Инструкторская и судейская практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+
Контрольные и переводные испытания	-	-	-	**1**	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Специальные навыки	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2		2	19
Спортивное и специальное оборудование			1					1					2
ВСЕГО	**50**	**55**	**56**	**56**	**50**	**55**	**53**	**58**	**51**	**55**	**50**	**55**	**644**

План - график учебных часов углубленного уровня сложности IV года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Обязательные предметные области:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	14	14	14	13	14	13	14	13	13	13	13	161
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	11	11	11	10	11	10	11	10	11	11	11	128
Техническая (ледовая) подготовка	9	10	10	10	9	10	10	11	10	11	10	11	121
Теоретическая	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Вариативные предметные области:													
Хореографическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Различные виды спорта	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2		2	19
Инструкторская и судейская практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+
Контрольные и переводные испытания	-	-	-	**1**	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Специальные навыки	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2		2	19
Спортивное и специальное оборудование			1					1					2
ВСЕГО	**50**	**55**	**56**	**56**	**50**	**55**	**53**	**58**	**51**	**55**	**50**	**55**	**644**

Практические занятия по годам обучения

Практические занятия. На практических занятиях разучиваем новый материал и закрепляем пройденный, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. При проведении занятий и участии обучающихся 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.

Базовый уровень сложности 2 год обучения

Общая физическая подготовка.

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

Гимнастические 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, 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 – 200 г) на голове.

Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног с резиновым или волейбольным мячом, с гибким металлическим прутом, 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 поднимание и опускание на носки и стопу, 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 – 40 см. с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в длину с места, в высоту с небольшого разбега с мягким приземлением на ноги. Упражнения с короткой скакалкой.

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

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

Подвижные игры. Простейшие игры и эстафеты: «Передача мяч соседу».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и 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. движения 18 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 вращений , прыжков, статических поз, равновесия.

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.

Избранный вид спорта (ИВС). Технико-тактическая подготовка.

Совершенствование техники скольжения по 4 направлениям.

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

Овладение техникой вращений: штандт- пируэт, волчок, либела.

Совершенствование четких подъездов и выездов из элементов.

Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.).

Спирали 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 ноги.

Циркули вперед и назад на правой и левой ноге.

Подготовка и вкатывание программы произвольного катания на 1,5 минуты с включением вышеуказанных элементов.

Хореография.

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

Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Демиплие (полуприседание) на 1,2,5 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 андедан только по точкам (со 2 полугодия - по кругу). Батман релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. 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 5позиции. Прыжки в 1,2, и 5 позициях. Простое адажио.

Танцевальные элементы танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

Базовый уровень сложности 3-4 год обучения

Общая физическая подготовка.

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 в суставах 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 рук, ног и туловища. Бег в различном темпе с переменой направления (вперед, назад, 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. Эстафеты 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. Игры с мячом, музыкальные игры.

Специальная физическая подготовка.

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.

Приседания с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различными положениями рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами на положение 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 450 , 900 , 1350 (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
в 20 движении. Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках. Простые упражнения на бревне.

Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 актов 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.

Избранный вид спорта (ИВС). Технико-тактическая подготовка

Повторение и совершенствование материала, пройденного в группе III юношеского разряда.

Освоение техники обязательных упражнений:

правая вперед наружу, левая вперед наружу.

правая вперед внутрь, левая вперед внутрь.

тройка правая вперед наружу, левая вперед наружу.

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

Произвольное катание.

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

1. прыжок Сальхов в 2 оборота;

2. прыжок наружный Лутц в 1 оборот;
3. прыжок в либеллу;
4. флип 1 оборот или Тулуп в 1 оборот;
5. волчок со сменой ног;
6. дорожка «серпантин».

Произвольная программа. Произвольная программа должна исполняться в течение 2 минут и должна обязательно включать следующие элементы:

1. один прыжок в 2 оборота;
2. прыжок Аксель в 1,5 оборота с наружного и внутреннего хода;
3. прыжок Флип шпагатом;
4. прыжок Риттерберг в 1 оборот;
5. прыжковую комбинацию из 2х прыжков, один из которых в 2 оборота;
6. три различных вращения (три позы – вращение стоя, в волчке и в ласточке);
7. две различные комбинации шагов.

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

Участие в исполнении группового или индивидуального показательного танца

Хореография.

Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1,2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелопе.

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.

Па - де - бурре с переменой ног (изучается лицом к станку).

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

Позы эфассе, круазе, 1и 2 арабески.

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

Эшшапе с переменой ног и без перемены. Па шассе.

Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе.

Адажио. Туры в воздухе.

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

Базовый уровень сложности 5-6 год обучения

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, туловища и ног.

Упражнения для выработки осанки. Упражнения с предметами: палками, набивными мячами (1-2 кг).

Упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости, укрепления мышц туловища, выработки осанки и координации движений.

Упражнения на равновесие, на растягивание, для укрепления мышц плечевого пояса, несложные упражнения с сопротивлением. Упражнения на сложных и простых висах, на перекладине и кольцах.

Упражнения на бревне и скамейке для развития равновесия. Обычная ходьба на полупальцах с различными движениями рук и позами.

Акробатические упражнения. Повторные упражнения 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.

Бег, прыжки, метания. Бег с переменной скоростью в различных направлениях. Бег на короткие дистанции с ускорением. Разучивание высокого и низкого старта. Прыжки в высоту с места и с разбега. Разучивание тройного прыжка с места. Метание

теннисных мячей (или других мелких предметов0 из-за спины через плечо, в цель и на дальность, с места и с разбега.

Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры к баскетболу. Эстафеты с ведением и передачей мяча.

Специальная физическая 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 вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений.

Упражнения для развития координации движений: различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад, стоя на полупальцах; одновременные движения руками в определенном темпе.

Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжком. Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах: мах ногой с различной амплитудой вперед, в сторону и назад.

Упражнения для развития прыгучести: упражнения со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180,360 *), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания.

Совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и в движении.

Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.). 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.

Избранный вид спорта (ИВС). Технико-тактическая подготовка.

Повторение и совершенствование ранее пройденных обязательных упражнений и элементов произвольного катания. Обязательные упражнения:

1. круг назад наружу;
2. круг назад внутрь;
3. параграф вперед наружу - вперед внутрь;
4. параграф назад наружу - назад внутрь;
5. тройка вперед наружу - назад внутрь;
6. тройка вперед внутрь - назад наружу;
7. двукратная тройка вперед наружу;
8. двукратная тройка вперед внутрь.

Произвольное катание.

Короткая программа.

Изучение и совершенствование обязательных элементов короткой программы, составление программы под музыку, вкатывание программы:

1. прыжок Тулуп в 2 оборота;
2. прыжок Сальхов в 2 оборота;
3. прыжок в волчок на маховую ногу;
4. вращение в либеле со сменой пуанте крестом. Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям.

Произвольная программа.

Произвольная программа должна исполняться в течение 2,5 мин. и должна обязательно включать следующие элементы:

1. прыжок Риттбергер в 2 оборота;

2. лутц без толчка;
3. лутц в шпагате;
4. комбинацию из 2 прыжков, один из которых должен быть в 2 оборота;
5. прыжки во вращения - чинян;
6. прыжок в Либелу;
7. прыжок Ойлера (подкладки) в волчок;
8. вращения: заклон (для девочек) и либела со меной ног (для мальчиков);
9. 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

Хореография.

Повторение пройденного и разучивание нового.

Батман дубль фраппе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пьед. Дубль фондю. Гранд батман в позах. Изучение наклонов. Растяжки с опорой свободной ноги.

Упражнения на середине (без опоры). Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио. Прыжки: ассамбле с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссон уверт (во всех позах на месте). Баллоте на 450 . Танцевальные шаги, тан лие на 450. Па шассе. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.

Углубленный уровень сложности 1-2 год обучения

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов; упражнения из комбинаций вольных упражнений под музыку на 16-24 такта, с гимнастической палкой, с набивными мячами (весом 1-3 кг). Применяются более сложные упражнения для дальнейшего развития основных мышечных групп, совершенствования двигательных навыков, развития гибкости и координации движений. Увеличение количества повторений.

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.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, перекладина, кольца - висы простые и смешанные, размахивания на кольцах, простейшие соскоки, прыжки на снаряды и соскоки с них, опорные прыжки (козел, конь с ручками).

Акробатические упражнения. Прыжки, кувырки, стойки на голове и на руках. Перевороты вперед с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры и эстафеты. Игры с бегом, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с прыжками и элементами равновесия. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, теннис, баскетбол по всему полю на развитие выносливости, баскетбол 2х2, 3х3 на одно кольцо для развития координации, прыгучести и ловкости.

Бег, прыжки, метания. Бег с высоким подниманием бедра, с выбрасыванием голени назад. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением. Прыжки в высоту и длину для отработки тройного прыжка на месте. Метание теннисного мяча с разбега. Толкание ядра (3-4 кг) с места; бросание ядра двумя руками вперед из-за спины.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития прыгучести: прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздухе 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 градусов.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения вперед, назад, в сторону с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада, прыжки вверх, меняя ногу 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. Игры и эстафеты на льду.

Избранный вид спорта (ИВС). Технико-тактическая подготовка.

Повторение и совершенствование обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущие годы, овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания, требуемых единой классификационной программой по данному разряду.

Обязательные упражнения.

1. двукратные тройки;
2. петли вперед;
3. скобы;
4. восьмерка вперед.

Произвольное катание.

Совершенствование элементов произвольной программы, изученных в предыдущие годы. Подготовка короткой программы с обязательными элементами произвольной программы. Обязательные элементы короткой программы:

1. Риттбергер - прыжок в 2 оборота;
2. Тулуп -прыжок в 2 оборота;
3. Чинян - прыжок во вращении
4. прыжок в либеллу;
5. Волчок со сменой ног;
6. 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 программ по частям и в целом. Исполнение программ под музыку.

Спирали сложные и в комбинациях, включая сложные крюковые и выкрюковые повороты с различным положением туловища, рук и свободной ноги.

Шаги, построенные на троечных, скобочных, крюковых и выкрюковых 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, 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 вращения – 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) прыжков и из 2 прыжков в 2 оборота;

комбинацию из 2 вращений, вращение в либеле;

различные комбинации шагов.

Для воспитания силовых способностей использовались упражнения на различные группы мышц. Упражнения выполнялись, на максимальное количество раз до предела (до отказа).

Для воспитания скоростно-силовых способностей можно использовать все силовые упражнения, выполняемые за определённые промежутки времени, а также прыжковые упражнения: многоскоки, скоки, комплекс Кобелева В.В. и т.д. Для воспитания скоростных способностей используются беговые упражнения, упражнения со скакалкой и с резиной. Для воспитания скоростной выносливости все упражнения должны выполняться на скорость, на время и на количество повторов. Для воспитания специальной выносливости применяются имитационные упражнения в круговой тренировке, упражнения с резиной, а также упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения, выполняемые на фоне усталости.

Для воспитания ловкости лучше всего использовать подвижные игры, эстафеты, волейбол, теннис, акробатические упражнения

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

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

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

Хореография.

Вводятся упражнения на полупальцах. Адажио у станка и в упражнении на середине.

Упражнения у станка. Сутеню на 90о вперед, в сторону, назад. Большой батман балансе (медленный темп).

Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и невысоко).

Позы круазе, эффасе, атетюд, экарте назад, вперед. Второй арабеск.

Упражнения (на середине) без опоры. Сутеню с поворотом, ан дедан, ан деор. Медленный поворот (тур лян) в различных позах.шэне не менее 8 оборотов.

Прыжки. Эмапе на одну ногу. Жэте во всех направлениях, балансе во всех направлениях на месте (к концу года с продвижением в парах).

Руаяль. Энтршакартр. Сиссон уверт (во всех позах). Со дебанс.

Характерные движения польского танца (мазурка, краковяк). Постановка танца на основе пройденного материала.

Углубленный уровень сложности 3-4 год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения, направленные на развитие гибкости: растягивающие упражнения на шведской стенке, работа в парах, упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Развитие активной и пассивной гибкости: мостики; шпагаты; бильман, захваты ноги из положения ласточки.

Упражнения, для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперёд, подвижные игры и эстафеты;

Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик), внезапные остановки, изменения направления движения при беге и ходьбе, преодоления препятствий, броски и ловлю мяча в различных положениях, игры и эстафеты

Упражнения, направленные на развития скоростно-силовых качеств: все разновидности поскоков и прыжков, прыжковые серии со скакалкой, прыжковые серии с гимнастической скамейки. Прыжковые серии на матах. Выполнение со жгутами и без, прыжки в высоту (с места, с разбега, через планку), прыжки в длину, многоскоки, бег с препятствиями, игры, эстафеты с бегом и прыжками. Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упражнениями: подтягивание, отжимание; пистолетик, упражнения на пресс, упражнения для мышц спины, многоскоки, многоскоки на максимальную дальность, прыжковые упражнения на стопу.

Упражнения, направленные на развитие силы.

Упражнения, направленные на развитие быстроты: прыжковые серии со скакалкой, челночный бег – со сменой темпа, ускорениями и без., повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных стартовых положений, ускорения, игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений; выполнение упражнений по команде, выполнение упражнений из нестандартных положений, скакалка: 3-е прокруты, туры на максимальное количество оборотов, спрыгивание с выпрыгиванием.

Упражнения, направленные на развитие выносливости: спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения.

Упражнения на развитие равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях), упражнения в динамике(ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной плоскости, с движением рук);

Упражнения на развитие скоростных качеств.

Упражнения на развитие скоростной выносливости: все упражнения на скорость, на время, на количество поворотов; беговые упражнения; комбинированный бег; бег с изменением направления и фронта движения; бег с изменением скорости; в круговой тренировки скоростно-силовые и силовые упражнения на скорость

Упражнение на развитие специальной выносливости: в круговой тренировке имитационные упражнения; на фронте усталости упражнения на ловкость и сложнокоординированные упражнения; скоростно-силовые упражнения, гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; плавание; ОРУ; стойка на руках; комбинированное вращение

Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие координации движений.

равновесия в стойке на левой, на правой; равновесие в полуприседе на левой, на правой; переднее равновесие. Статистические комбинации, включающие ласточки, пистолетики, кольца, бильманы, выезды.

Прыжки: Подскоки и прыжки:

а) с двух ног с места: выпрямившись с поворотом от 3600 до 10800; из приседа; разножка (продольная, поперечная); прогнувшись, боковой с согнутыми ногами;

б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции; после приседа;

в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад);

г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед); закрытый и открытый; со сменой ног (впереди, сзади).

д)прыжки в 2,5 оборота (Аксель, Сальхов, Тулуп, Риттберг, Флип, Лутц) Каскады и комбинации с этими прыжками.

Упражнения со скакалкой**.**

Круговая тренировка: вращение маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя скрестный бег в обе стороны; туры вправо-влево с выездом; бедуинский; ускорение; упражнения на пресс;

упражнения для мышц спины; бег спиной, взгляд через правое плечо; отжимание; прыжки вверх; бег спиной, взгляд через левое плечо; многоскоки; упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться на 1 оборот, поймать (вправо, влево); упражнения с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед; прыжки со скакалкой: двойные – тройные; туры с выездом; 2 аксель подряд; бег с максимальной скоростью Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3 - 6 мин.

Туры: двойные; два двойных подряд; 2,5 ,3 оборота; тур с выездом 2,5,3 оборота; 2 аксель; Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед, резина в правой руке – справа

- собрать в группировку со скручением туловища;
- бедуинский, подряд в обе стороны, чинян.
- удержание позы выезда с левой и правой ноги после выполнения туров.

Избранный вид спорта (ИВС). Технико-тактическая подготовка

Скольжение с элементами со сменой ребер, фронта и направления движения, рёберное скольжение. Реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад-наружу, назад-внутрь, троечных поворотов, джаксонов, октау, шагов с перетяжкой, комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб, твизлов, петель.

Прыжки**:** в 2,5 -Аксель, 3 оборота с различных подходов (Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц) , прыжки в 2,5 ,3 оборота в каскаде или комбинации.

Вращение: вращение в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек), вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; вращение в различных сложных вариациях.

Спирали***:*** вперёд, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками, комбинации спиралей.

Хореография.

Экзерсис у станка**:**stretch; plie; battement tendu; battement jete; rond de jambe par terre; battement fondu; battement frappe; rond de jambe en fair; adagio; grand battement; releve.

Экзерсис на середине. stretch; plie; battement tendu; battement jete; rond de jambe par terre; battement fondu; battement frappe; rond de jambe en fair; adagio; grand battement; releve.

Аллегро. jete; clissade; sissone; grand pas de chat; grand jete.

Результатом освоения Программы в области избранного вида спорта будет являться приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

повышение уровня функциональной подготовленности;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и знаний по фигурному катанию на коньках.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах базового уровня сложности 2 года обучения проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

В группах базового уровня сложности 3-6 года обучения для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед. В группах углубленного уровня сложности - во время всего процесса обучения.

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

План теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.	Базовый уровень
2.	История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках.	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История Фигурного катания в регионе, городе.	Базовый и углубленный уровни
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной	Базовый и углубленный уровни

		системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	
4.	Личная и Общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.	Базовый и углубленный уровни
5.	Правила поведения.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.	все
6.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.	Базовый и углубленный уровни
7.	Терминология фигурного катания на коньках.	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.	Базовый и углубленный уровни
8.	Правила организации и проведения соревнований	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ.	Углубленный уровень
9.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу.	Углубленный уровень
10.	Физическая подготовка.	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста.	Углубленный уровень
11.	ЕВС (классификация).	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	Все группы

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

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

Контрольные мероприятия.

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по программе.

Контрольное мероприятие	Уровни освоения программы								
	Базовый уровень					Углубленный уровень			
	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Контрольные испытания по физической подготовке (№ календарного месяца)	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4
Классификационные соревнования		По утвержденному календарному плану весь период							
Промежуточная аттестация по СФП и технико-тактической подготовке	Август - февраль								
Итоговая аттестация	Апрель-май								

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся, осваивающие образовательную программу в сокращенные сроки, в соответствии с решением администрации МБУДО ДЮСШ по ЗВС.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контроль неотъемлемая часть подготовки. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение учащимися контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовке, а также их положительная динамика.

После каждого периода обучения проводится промежуточная аттестация, а после освоения всей программы - итоговая.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи системы контроля и зачетных требований:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в фигурном катании на коньках;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

Формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, зачет, экзамен, тестирование, конкурс, собеседование, соревнование, сдача нормативов и др.

Содержание аттестации определено в данной программе. Для проведения итоговой аттестации воспитанников формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации, методисты, тренеры-преподаватели.

Результаты аттестации юных фигуристов оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребенком;
- полноту выполнения образовательной программы
- обоснованность перевода воспитанников на следующий этап или год обучения;
- результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение всего учебного года.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Базовый уровень подготовки II-III года обучения

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	5	6,9	7,2
	4	7,1	7,3
	3	7,2	7,4
	2	7,3	7,5
	1	7,5	7,6
Челночный бег 3х10 (сек.)	5	9,0	9,6
	4	9,1	9,8
	3	9,2	9,9
	2	9,3	10,0
	1	9,4	10,1
Прыжки в длину с места (см.)	5	112	104
	4	111	103
	2	109	101
	1	108	99
Подъем туловища (количество раз в мин.)	5	13	12
	4	12	11
	3	11	10
	2	10	9
	1	9	8
Упражнение «Пистолетик»	5	7	6
	4	6	5
	3	5	4
	2	4	3
	1	3	2

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	70-66	70-66
	4	65-61	65-61

	3	60-56	60-56
	2	55-51	55-51
	1	45	45
Прыжки на скакалке на 1 ноге (количество раз в мин.)	5	35/35	35/35
	4	34/34	34/34
	3	33/33	33/33
	2	32/32	32/32
	1	31/31	31/31
Тур	5	360	360
	2	205	205
	1	180	180
Выкрут прямых рук вперед-назад.	5	50	40
	4	55	45
	3	60	50
Технико-тактическое мастерство, ледовая подготовка - III юношеский			

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Базовый уровень подготовки IV-VI года обучения

Контрольные упражнения	**Баллы**	**Юноши**	**Девушки**
Общая физическая подготовка			
1. Бег 30 метров	5	5,7	5,9
	4	5,8-6,2	6,0-6,4
	3	6,3-6,7	6,5-6,9
	2	6,8-7,2	7,0-7,4
	1	7,3	7,5
2. Бег 1000 метров мин, сек	5	4,0	4,2
	4	4,3	4,4
	3	5,1	5,3
3. Челночный бег 3х10 м (сек)	5	7,8	8,1
	4	7,9-8,4	8,2-8,7
	3	8,5-9,0	8,8-9,3
	2	9,1-9,6	9,4-9,9
	1	9,7	10
4. Прыжки в длину с места (см)	5	184	170
	4	170-184	160-169
	3	155-170	150-159
	2	140-154	140-149
	1	139	138
5. Сгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с.	5	20	7
	4	16	5
	3	10	3
	2	4	2
	1	1	1

•

Контрольные упражнения	**Юноши**		**Девушки**
Специальная физическая подготовка			
Двойные прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	160	160
	4	140	140
	3	130	130
	2	120	120
	1	110	110
Двойные прыжки на скакалке на -	5	80	80

ногах (количество раз в мин.)	4	70	70
	3	65	65
	2	60	60
	1	55	55
Тур	5	720	720
	3	630	630
	2	600	600
Выкрут прямых рук вперед-назад.	5	45	35
	4	50	40
	3	55	45

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ I-II-III-IV года обучения

Контрольные упражнения	**Баллы**	**Юноши**		**Девушки**	
Общая физическая подготовка		**I-II год**	**III-IV год**	**I-II год**	**III-IVгод**
1. Бег 30 метров	5	5,3	5,0	5,8	5,3
	4	5,4-5,8	5,1-5,5	5,9-6,3	5,4-5,8
	3	5,9-6,3	5,6-6,0	6,4-6,8	5,9-6,3
	2	6,4-6,8	6,1-6,5	6,9-7,3	6,4-6,8
	1	6,9	6,6	7,4	6,9
2. Бег 1000 метров мин, сек	5	3,7	3,5	4,0	3,7
	4	4,0	3,8	4,3	4,0
	3	4,9	4,6	5,1	4,9
3. Челночный бег 3х10м (сек)	5	7,5	7,3	8,0	7,5
	4	7,6-8,0	7,4-7,8	8,1-8,6	7,6-8,0
	3	8,1-8,5	7,9-8,3	8,7-9,2	8,1-8,5
	2	8,6-9,2	8,4-8,8	9,3-9,8	8,6-9,0
	1	9,3	8,9	9,9	9,1
4. Прыжки в длину с места (см)	5	196	211	171	191
	4	181-195	196-210	161-170	181-190
	3	166-180	181-195	151-160	171-180
	2	151-165	166-180	141-150	161-170
	1	150	165	140	160
5. Сгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с.	5	26	30	8	10
	4	18	22	6	7
	3	15	18	4	5
	2	8	12	2	3
	1	4	8	1	1

Контрольные упражнения		**Юноши**		**Девушки**	
		I-II год	**III-IV год**	**I-II год**	**III-IV год**
Специальная физическая подготовка					
Двойные прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	180	210	180	190
	4	170	190	170	180
	3	160	180	160	170
	2	150	170	150	160
	1	130	150	130	140
Двойные прыжки на скакалке на - ногах (количество раз в мин.)	5	90	105	90	95
	4	85	85	85	90
	3	80	90	80	85
	2	75	85	75	80

	1	65	75	65	70
Тур	5	765	855	765	810
	3	630	765	630	720
	2	600	700	600	700
Выкрут прямых рук вперед-назад.	5	45		35	
	4	50		40	
	3	55		45	

Прыжки на скакалке оцениваются отдельно на каждой ноге

	Базовый уровень		**Углубленный уровень**	
	3-4 год	**5-6 год**	**1-2 год**	**3-4 год**
Разряд	II юношеский	I юношеский	II спортивный	I спортивный разряд, КМС

Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач программы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на базовом уровне подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих уровнях подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе занятий необходимо прививать учащимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.

На базовом уровне необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На базовом уровне необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду.

Необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Учащиеся углубленного уровня должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся углубленного уровня должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах базового уровня, подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении другими учащимися.

Принимать участие в судействе соревнований среди учащихся детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школ в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для учащихся углубленного уровня сложности итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Методическое сопровождение рабочей программы.

1.Средства и методы подготовки в фигурном катании на коньках. Санкт-Петербург государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.2002 г. Сборник научных трудов В.А. Апарин.

2.Прграмма «Фигурное катание на коньках для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва». Светский спорт. М, 2006 Г., И.В. Абсалямова.

3.Организационно-методические материалы спортивного сезона 2013-2014 г. Ростелеком. г. Москва, 2013 г. Методические материалы.

4.Лингвистический справочник-помощник для фигуристов за рубежом. г. Белгород, 2013 г., Е.В. Малахова. Справочник-помощник для фигуристов за рубежом.

5.Сохранение, укрепление и формирование здоровья обучающихся в современном образовательном процессе: проблемы и перспективы. Материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. ОГАОУ ДПО БелИРО, г. Белгород, 2013 г.

6.Дополнительная предпрофессиональная программа и программа спортивной подготовки «Фигурное катание на коньках». ДЮСШ по ЗВС г. Белгород, 2015 г.

7.Обучение базовым элементам фигурного катания. Учебно-методическое пособие. Человек/SPORT. Москва, 2015 г.

8.Дополнительная предпрофессиональная программа и программа спортивной подготовки «Фигурное катание на коньках». ДЮСШ по ЗВС г. Белгород, 2016 г.

9.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках». Приказ Минспорта РФ № 38 от 19.01.2018 г.

10. Дополнительная предпрофессиональная программа и программа спортивной подготовки «Фигурное катание на коньках». ДЮСШ по ЗВС г. Белгород, 2018 г