

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

**Согласовано**  
Старший  
тренер-преподаватель  
\_\_\_\_\_ И.М. Косарева  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

**Согласовано**  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ М.И. Коновалова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г

**Утверждаю**  
Директор  
\_\_\_\_\_ С.Д. Потехин  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

**для групп углубленного уровня 1-4 года обучения**

составлена на основе дополнительной  
предпрофессиональной программы

Срок реализации программы: 4 года,  
возраст занимающихся от 12 до 17 лет;

Разработчик программы:  
тренер-преподаватель  
Веретенникова Оксана Евгеньевна

г. Белгород 2020 год

## Пояснительная записка

**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.

**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 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 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 углубленного уровня 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 углубленного уровня 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 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 углубленного уровня 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 углубленного уровня 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, предусмотренным 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 годового 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.

### **Учебный план**

Учебный план подготовки юных фигуристов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки фигуристов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики спорта, возрастных особенностей юных фигуристов, основополагающих положений теории и методики фигурного катания на коньках. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики фигурного катания на коньках, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Учебный план определяет следующие характеристики Программы:

- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
- распределение по годам обучения различных форм промежуточной аттестации по предметным областям;

- формы промежуточной (итоговой) аттестации.

Учебный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;

- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.

### **3 и 4 год обучения- углубленной специализации предусматривает:**

- совершенствование физической, специальной и спортивно-технической подготовки;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности фигуристов-одиночников;
- овладение основами техники и тактики, совершенствование координации движений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями в фигурном катании на коньках;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- освоение соответствующего возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- укрепление здоровья учащихся;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по фигурному катанию на коньках;
- воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях, навыков судейства.
- совершенствование хореографической подготовки, знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности, навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации, навыки публичных выступлений;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических или акробатических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств в фигурном катании на коньках;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение соревновательного опыта;
- выполнение классификационных требований;
- овладение знаниями и навыками в объеме, позволяющем выполнить требования, предъявляемые к инструктору-общественнику, овладение навыками судейства в объеме судьи по спорту.
- повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;
- совершенствование специальных физических качеств фигуристов;
- совершенствование соревновательных упражнений: короткой и произвольной программ одиночного катания;

- овладение базовой техникой более сложных элементов фигурного катания;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление опыта выступления в международных встречах

**Учебный план по предпрофессиональной программе  
базового и углубленного уровней (46 недель и 6 недель дополнительно)  
«фигурное катание на коньках» на 2020-2021 учебный год**

№ №	Разделы подготовки	Углубленный уровень			
		1	2	3	4
	Год обучения				
	<b>Часы в неделю:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
1.	<b>Обязательные предметные области:</b>				
1.1.	Теоретическая подготовка	48	48	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	120	120	124	124
1.3.	Специальная физическая подготовка	128	128	150	150
1.4.	Техническая подготовка (ледовая)	144	144	190	190
1.5.	Специальные навыки	13	13	14	14
2.	<b>Вариативные предметные области:</b>				
2.1.	Хореографическая подготовка	82	82	106	106
2.2.	Различные виды спорта	13	13	14	14
2.3.	Инструкторская и судейская практика	+	+	+	+
2.4.	Переводные испытания	2	2	2	1
2.5.	Участие в соревнованиях	2	2	2	3
2.6.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+
	<b>Итого практики</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>602</b>	<b>602</b>
	<b>Общее количество часов</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>644</b>
	Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа в каникулярный период.	72	72	84	84

**План -график учебных часов II года обучения - углубленного уровня:**

Виды подготовки	Месяцы												Часы	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
Объем по видам подготовки в часах														
<b>Обязательные предметные области:</b>														
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	9	11	9	11	9	11	11	9	9	9	9	<b>120</b>
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	11	10	11	10	11	10	12	11	10	10	10	10	<b>128</b>
Техническая (ледовая) подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	<b>144</b>
Специальные навыки		2	1	2		2	2	2		1		1		<b>13</b>
<b>Вариативные предметные области:</b>														
Хореографическая	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	7	7	<b>82</b>

подготовка													
Различные виды спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	13
Инструкторская и судейская практика													+
Участие в соревнованиях		1						1					2
Контрольные и переводные испытания				1				1					2
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>ВСЕГО:</b>	<b>47</b>	<b>49</b>	<b>44</b>	<b>49</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	<b>45</b>	<b>51</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>552</b>
Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа в каникулярный период.			10		10		10			14	14	14	72

**План-график учебных часов III года обучения - углубленного уровня:**

Виды подготовки	Месяцы												Часы
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
<b>Обязательные предметные области:</b>													
Теоретическая подготовка	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	42
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	10	10	10	10	10	11	11	10	10	10	124
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	13	12	13	12	13	12	13	13	12	12	12	150
Техническая (ледовая) подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	16	190
Специальные навыки	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	14
<b>Вариативные предметные области:</b>													
Хореографическая подготовка	9	9	9	9	8	9	9	9	9	9	8	9	106
Различные виды спорта	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	14
Инструкторская и судейская практика													+
Участие в соревнованиях			1					1					2
Контрольные и переводные испытания				1				1					2
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>ВСЕГО:</b>	<b>57</b>	<b>55</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>59</b>	<b>55</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>644</b>
Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа в каникулярный период.			12		12		12			16	16	16	84

**План - график учебных часов IV года обучения - углубленного уровня:**

Виды подготовки	Месяцы												Часы
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
<b>Обязательные предметные области:</b>													
Теоретическая подготовка	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	42
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	10	10	10	10	10	11	11	10	10	10	124

Специальная физическая подготовка (СФП)	13	13	12	13	12	13	12	13	13	12	12	12	<b>150</b>
Техническая (ледовая) подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	16	<b>190</b>
Специальные навыки	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	<b>14</b>
<b>Вариативные предметные области:</b>													
Хореографическая подготовка	9	9	9	9	8	9	9	9	9	9	8	9	<b>106</b>
Различные виды спорта	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	<b>14</b>
Инструкторская и судейская практика													+
Участие в соревнованиях			1					1					<b>2</b>
Контрольные и переводные испытания				<b>1</b>				1					<b>2</b>
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>ВСЕГО:</b>	<b>57</b>	<b>55</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>59</b>	<b>55</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>644</b>
Индивидуальная подготовка, самостоятельная работа в каникулярный период.			<b>12</b>		<b>12</b>		<b>12</b>			<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>84</b>

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.

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).

### **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.

*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; pistolетик, 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, pistolетики, 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). Техничко-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, джексонов, 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.

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

### ***Хореография.***

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

Экзерсисна 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.

### **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.

## Теоретической подготовки

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.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее. Ниже в таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

### 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 системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и	Базовый и углубленный уровни

		<p>кровообращения.</p> <p>Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему.</p> <p>Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.</p>	
4.	<p>Личная и общественная гигиена.</p> <p>Закаливание организма.</p>	<p>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 питания 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.</p> <p>Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках.</p> <p>Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).</p> <p>Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха.</p> <p>Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.</p> <p>Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки.</p> <p>Одежда фигуриста.</p>	<p>Базовый и углубленный уровни</p>
5.	<p>Правила поведения.</p>	<p>Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.</p>	<p>все</p>
6.	<p>Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.</p>	<p>Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.</p> <p>Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах.</p> <p>Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта.</p> <p>Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.</p> <p>Первая помощь при ожогах и обморожениях.</p>	<p>Базовый и углубленный уровни</p>

		Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.	
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.

### **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.

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. Программа «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.