Министерство спорта Нижегородской области

Государственное автономное учреждение Нижегородской области «ФОК

в г. Павлово Нижегородской области »

Дополнительная общеобразовательная программа-

Дополнительная предпрофессиональная образовательная

программа в области физической культуры и спорта

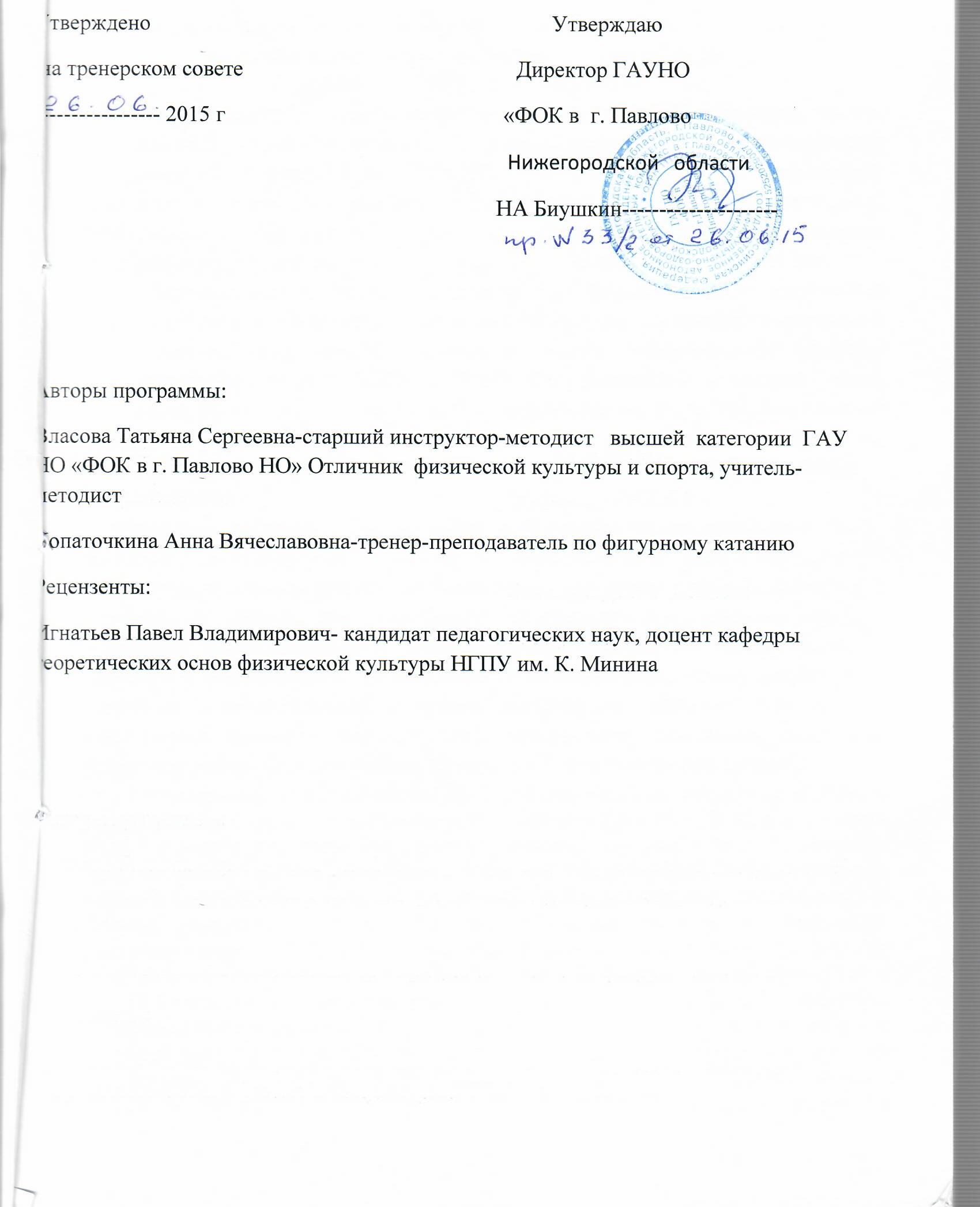
**ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

разработана на основании ФГТ и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание , утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 688

срок реализации программы-8 лет

г. Павлово

2015г

Утверждено Утверждаю

на тренерском совете Директор ГАУНО

----------------- 2015 г «ФОК в г. Павлово

Нижегородской области

НА Биушкин---------------------

Авторы программы:

Власова Татьяна Сергеевна-старший инструктор-методист высшей категории ГАУ НО «ФОК в г. Павлово НО» Отличник физической культуры и спорта, учитель- методист

Лопаточкина Анна Вячеславовна-тренер-преподаватель по фигурному катанию

Рецензенты:

Игнатьев Павел Владимирович- кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры НГПУ им. К. Минина

**СОДЕРЖАНИЕ**

Глава 1 Пояснительная записка. -----------------------------------------------4

Глава 2 Учебный план---------------------------------------------------------14

Глава 3 Методическая часть-----------------------------------------------------19

Глава 4 Система контроля и зачетные требования--------------------------38

Глава 5 Информационное обеспечение-----------------------------------------66

Глава 6 Оборудование и спортивный инвентарь------------------------------69

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по фигурному катанию разработана на основании :

-ФЗ от 29.12.12 г.№273 !Об образовании в РФ»

--Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, на основе приказа Минспорта России №730от12.09.2013)

- Приказа Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры

- Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Приказа от 24 октября 2012 года № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» ,

-Приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

-Устава ГАУ НО«ФОК в г. Павлово НО».

-Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 688, Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении ГАУ НО «ФОК в г. Павлово НО».,

срок реализации программы-8 лет

Дополнительная образовательная программа разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, педагогов, работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности, и в том числе, развивающих фигурное катание , соответствует ФГТ и учитывает требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта , возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся при занятиях сложно-координационными видами спорта , результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по фигурному катанию в которой отражены основныепринципы спортивной подготовки юных спортсменов:. Учебный материал распределен по периодам (годам) обучения и рассчитан на обучение на начальной подготовке (НП) до 3-х лет, тренировочном периоде (ТГ) до 5 лет, С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения.

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе предпрофессиональной подготовки.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдений правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

**Характеристика фигурного катания на коньках.**

Фигурное катание на коньках–, относится к сложно-координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки и т.д.) под музыку. Фигурное катание на коньках первый из зимних видов спорта, включенный в олимпийскую программу.

Мужское и женское одиночное катание – фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап – короткая программа, второй – произвольная программа.

Программа составлена с учѐтом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и направлена на:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития навыков у детей в фигурном катании на коньках;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и фигурного катания на коньках;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программе спортивной подготовки;
* подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
* повышение качества подготовки спортивного резерва;
* увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом
* выявления одаренных детей в области физкультуры и спорта в раннем детском возрасте;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Основные задачи реализуемой программы:

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

Ориентирована программа на:

* воспитание детей в обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а так же профессиональной требовательности;
* формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

-выработку у обучающихся личностных качеств, способствующих освоению в соответствии с программными требованиями учебной информации,

-умению планировать свою самостоятельную работу, осуществлению самоконтроля,

--умению давать объективную оценку своему труду,

-формированию навыков взаимодействия с тренерами-преподавателями и обучающимися в образовательном процессе, уважительного отношения к мнению других, пониманию причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности,

-определению наиболее эффективных способов достижения результата. .

**Результатом освоения Программ** по сложно-координационным видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

– история развития избранного вида спорта;

– место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

– основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

– основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

– необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

– гигиенические знания, умения и навыки;

– режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

– основы спортивного питания;

– требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

– требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

– освоение комплексов физических упражнений;

– развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;

– укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. в области избранного вида спорта:

– повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

– овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

– приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

– развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

– повышение уровня функциональной подготовленности;

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

– выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. в области хореографии и (или) акробатики:

– знание профессиональной терминологии;

– умение определять средства музыкальной выразительности;

– умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

– навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;

– навыки сохранения собственной физической формы;

– навыки публичных выступлений.

В процессе реализации Программ по сложно-координационным видам спорта необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

– оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

– теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

– общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема учебного плана;

– избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;

– хореография и (или) акробатика в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

– самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

– организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

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

– организация показательных выступлений обучающихся;

– построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

**Условия реализации программы**

**1.** **Прием на обучение и срок освоения Программы.**

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 6 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет.

**.2. Срок реализации дополнительной предпрофессиональной программы** составляет 8 лет:

* Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:
* - этап начальной подготовки – до 3 лет.
* - тренировочный этап - до 5 лет.

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

**3. Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения:**

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

* **На этап начальной подготовки** зачисляются учащиесяобщеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 6 летнего возраста, желающие заниматься фигурным катанием, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.
* **Группы тренировочного этапа** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

* -определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
* -определение технической подготовленности.
* -уровень спортивного мастерства.
* -участие в спортивных соревнованиях

**4. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование этапа** | **Период обучения** | **Минимальный возраст для зачисления (лет)** | **Минимальное число учащихся в группе** | **Максимальное количество учебных часов в неделю** | **Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года** |
| Начальной подготовки | 1 год | 6-7 | 12 | 6 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки, хореографии.  Юный фигурист на конец года. |
| 2 год | 7-8 | 10 | 6 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки, хореографии.  3 юношеский р. на конец года |
| 3 год | 8-9 | 12 | 8 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки, хореографии.  2 юношеский р. на конец года |
| Учебно-тренировочный (начальная специализация) | 1 год | 9-10 | 10 | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки, хореографии.  I юношеский на конец года. |
| 2 год | 10-11 | 10 | 14 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки, хореографии.  IIспортивный разряд на конец года |
| Учебно-тренировочный (углубленная специализация) | 3 год | 11-12 | 8 | 16 | Выполнение нормативов СФП, технической подготовки, хореографии.  I спортивный разряд на конец года. |
| 4 год | 12-13 | 8 | 18 | Выполнение нормативов СФП, технической подготовки, хореографии.  I спортивный разряд на конец года. |
| 5 год | 13-14 | 8 | 18 | Выполнение нормативов СФП. КМС на конец года |
|  | | | | | |

Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки. Основными формами учебно – тренировочного процесса являются: групповые учебно – тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико- восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, учебно – тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях.

Учреждение для обеспечения круглогодичности учебно – тренировочного процесса, обучения и активного отдыха обучающихся в период каникул организует оздоровительно – спортивные лагеря, учебно – тренировочные сборы, туристические походы продолжительностью до трех недель, спортивные соревнования, различные познавательные и досуговые мероприятия, в том числе и выездные.

Выпускниками считаются обучающиеся, достигшие 18 летнего возраста или закончившие учебно – тренировочный этап обучения и выполнившие требования учебной программы. Выпускникам вручается свидетельство об окончании Учреждения и зачетная квалификационная книжка.

**5. Реализация Программы обеспечивается** педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.. На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации

  6.**Структура многолетней подготовки, этапы реализации Программы.**

Программа содержит основные требования по структуре и содержанию многолетней подготовке: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (общефизической и специальной подготовке, технической, хореографией) и нагрузок разной направленности. Многолетняя подготовка юных фигуристов включает в себя следующие этапы: начальной подготовки, тренировочный начальной специализации и углубленной специализации,. На протяжении всего периода обучения в учреждении, занимающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития.

Система подготовки обучающихся должна строиться на основе следующих методических положений:

* целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
* преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
* поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
* своевременное начало спортивной специализации;
* постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
* одновременное развитие физических качеств обучающихся на всех периодах дополнительной предпрофессиональной подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
* учет закономерностей возрастного и полового развития;
* постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить обучающихся к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных фигуристов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных фигуристов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном годе спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное – он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых жестких режимов.

**Участие в соревнованиях.**

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических зачетов ». На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться как внутри группы, так и на выезде. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы.

**Методика контроля.** Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче зачетов по различным видам упражнений.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость

**II.Учебный план**

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;

- учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно: большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

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

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по избранному виду спорта, Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

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

- «Теория и методика физической культуры и спорта»;

**2. «Общая физическая подготовка»;**

- «Общая физическая и специальная подготовка»;

**3. «Избранный вид спорта»:**

- «Теория и методика избранного вида спорта»;

- «Технико-тактическая подготовка»

- «Соревновательная подготовка»;

- «Инструкторская и судейская практика»;

**4. «Хореография и (или) акробатика:**

Под учебным предметом (УП) в настоящей Программе понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы. Под учебным мероприятием (УМ) в настоящей Программе понимается мероприятие учебного плана в рамках предметной области, обеспечивающего характера, не направленное на получение обучающимися знаний, умений, навыков, но являющееся неотъемлемой частью процесса освоения вида спорта, обязательной к применению в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

**Учебный план тренировочных занятий на 46 недель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | НП | | УТГ | | | |
| 1 год-2 год | 3 год | 1 г | 2-г.о | 3 го | 4-5 год |
| 1. | Общая физическая подготовка | 100 | 96 | 110 | 120 | 160 | 140 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 46 | 76 | 86 | 86 | 100 | 150 |
| 3. | Хореографическая подготовка | 40 | 74 | 90 | 90 | 100 | 160 |
| 4. | Техническая подготовка | 74 | 100 | 234 | 316 | 336 | 350 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 12 | 18 | 28 | 28 | 36 | 24 |
| 6. | Контрольно-переводные испытания (кол-во) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Общее количество часов | | 276 | 368 | 552 | 644 | 736 | 828 |

Летний период (6 нед.) самостоятельная работа

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программа рассчитывается в академических часах (45мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

1) на этапе начальной подготовки – 2 часа;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов:

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Объемы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий. Объемы других разделов, таких как контрольно-переводных испытаний, контрольных соревнований, инструкторской и судейской практики, восстановительных мероприятий и медицинских обследований специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая хореографию, техническую подготовку. Периодизация подготовки в группах начальной подготовки до 1 года носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Этапы начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | |
| до года | свыше года |  | | свыше двух лет |
|  |  |
| 1г | 2 г |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12- | 14 | 16-18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4-5 | 5-6 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | 276 | 368 | 552 | 644 | 828 |
|  | | | | | |

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.**

Соотношение общей и специальной физической подготовки определяется в первую очередь задачами этапов (табл). Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, но, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей.

**Соотношение объемов тренировочного процесса**

**по видам подготовки на этапах (%)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этапы начальной подготовки | | Тренировочный этап  ( этап спортивной специализации) | |
| до года | свыше года | до двух  лет | свыше двух лет |
| Общая и специальная физическая подготовка (%) | 15 -25 | 15 -25 | 15 -25 | 15 - 25 |
| Хореография (%) | 20 -25 | 20 - 25 | 20 -25 | 20 - 25 |
| Техническая подготовка (%) | не менее  45% 45 | не менее  45% 45 | не менее  45% | Не менее  45% 45 |
| Тактическая, теоретическая психологическая подготовка (%) | 5-10 | 5 -10 | 5-10 | 5-10 |
| Самостоятельная работа обучающихся (%) | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 |

Соревновательная нагрузка постоянно нарастает (Табл. 6).

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по Программе**

|  |
| --- |
| Виды |
|  | Этапы  начальной  подготовки | | Тренировочный этап  ( этап спортивной специализации) | |
| Виды соревнований |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2-3 |
| Основные | 2 | 2 | 2 | 4-6 |

**III. Методическая часть Программы.**

1.**Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам).** Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Подготовка высококвалифицированных спортсменов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных детей Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

Особенностью обще-подготовительного периода является достаточно большой объем СТП в связи с подготовкой произвольных программ, освоением новых сложных элементов и работой над техникой сложных элементов. К концу этого периода необходимо закончить работу по постановке короткой и произвольной программ.

Особенностью специально-подготовительного периода является большой объем по специальной технической подготовке:

1. Работа над совершенствованием элементов.
2. Вкатывание произвольной программы.
3. Вкатывание короткой программы.

В этом периоде проводятся прокаты произвольных программ.

III период – соревновательный, основной задачей которого является достижение наивысших результатов и демонстрация их на соревнованиях. В этот период тренировки проводятся с максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности.

IV период–постепенное снижение нагрузок, ускорение восстановительного процесса благодаря смене тренировочных средств. Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства

В переходный период (6 недель – июль, август) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях или самостоятельной работе в период активного отдыха значительно увеличиваются объемы ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей самостоятельной работой является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки.

Осуществлять подготовку необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. При планировании объема тренировочной нагрузки учитывается возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. За этот период спортсмен проходит качественно различные периоды индивидуального формирования.

***Сенситивные* (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* |
| Рост |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |  |
| Быстрота |  |  |  | *+* | *+* | *+* |  |  | *+* | *+* |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| Выносливость (аэробные возможности) |  |  | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  | *+* | *+* |
| Анаэробные возможности |  |  |  | *+* | *+* | *+* |  |  |  | *+* | *+* |
| Гибкость | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |
| Равновесие | *+* | *+* |  | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте спортсмены освоили возможно больший объем двигательных навыков. В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета». В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать 1/3 – 1/2 веса собственного тела).

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

Обучение двигательным действиям является важным и наиболее кропотливым разделом работы.

В процессе обучения необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

На этапе начальной подготовки используются подвижные и спортивные игры, упражнения направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств.

В начале обучения следует осторожно применять соревновательный момент. В технической подготовке необходимо использовать два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

**Изучение учебных областей**учебного плана осуществляется в форме учебно-тренировочных занятий (групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кинограмм или видеозаписей, просмотра соревнований); самостоятельные занятия в условиях активного отдыха, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на соревнованиях в группу;

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышает единовременную пропускную способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы. **3.2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Предметная область 1. «Теория и методика физической культуры и спорта».**

Учебный предмет 1 «Теория и методика физической культуры и спорта»:

В содержании учебного материала выделено 9 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых обучающимся учреждения.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, рассказа, лекции и непосредственно в учебных занятиях, органически связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения этапов подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

***Содержание материала*:**Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека.

**Тема 2.** **История фигурного катания на коньках.**

***Содержание материала*:**Истоки фигурного катания на коньках. История развития в нашей стране и на международной арене. Достижения советских и российских фигуристов.

**Тема 3. Основы музыкальной грамоты.**

***Содержание материала*:**Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Значение музыки в фигурном катании на коньках.

**Тема 4. Сведения о строении организма.**

***Содержание материала*:**Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. 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. Обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Кожа. Ведущая центральная нервная система.

**Тема 5. Личная гигиена.**

***Содержание материала:*** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсменов. Общий режим для спортсменов. Режим для 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).

***Тема 6.*Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях**

***Содержание материала*:**Инструктаж по технике безопасности с заполнением документов установленной формы. требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;.

**Тема 7. Терминология фигурного катания на коньках.**

***Содержание материала*:**Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов

**Тема 8. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.**

***Содержание материала*:**Задачи подготовки на начальном этапе подготовке . федеральные требования спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках,

**Тема 9. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

***Содержание материала:***

правила фигурного катания на коньках, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по фигурному катанию на коньках, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральными органами 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);

**Тренировочный этап**

В содержании учебного материала выделено 6 основных тем

***Тема 1. Основы совершенствования спортивного мастерства.***

***Содержание материала***: Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий фигуристов. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей фигуристов на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

***Тема 2. Основы методики тренировки.***

***Содержание материала***: Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке фигуристов по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей испециальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных фигуристов. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки фигуристов различной квалификации.

.

***Тема 3. Анализ соревновательной деятельности.***

***Содержание материала***: Особенности соревновательной деятельности фигуристов. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона***.*** Основные аспекты соревновательной подготовки.

***Тема 4. Основы комплексного контроля в системе подготовки фигуристов.***

***Содержание материала:***Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных фигуристов. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

***Тема 5.Восстановительные средства и мероприятия.***

***Содержание материала***: Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;

психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочного сбора.

***Тема 6. Проблемы допинга в спорте.***

***Содержание материала:***Профилактика применения допинга среди спортсменов: - характеристика допинговых средств и методов; - международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; - международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.

Антидопинговая политика и ее реализация: - Всемирный антидопинговый

кодекс и его характеристика; - антидопинговые правила и процедурные правила

допинг-контроля; - руководство для спортсменов***.***

**Предметная область 2«Общая физическая и специальная подготовка»**

Учебный предмет 2.1 «**Общая физическая подготовка»:** (материал для всех этапов подготовки)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1.Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы,выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2.Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3 Улучшение морально-волевой подготовки, .

4.Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

**Тема 1. Упражнения, направленные на развитие гибкости .**

***Содержание материала***: растягивающие упражнения на шведской стенке, работа в парах. упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды. Мостик из положения лежа. Шпагаты, складки.

**Тема 2. Упражнения на развитие равновесия.**

***Содержание материала:*** упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях), упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, по наклонной плоскости, с движением рук);

**Тема 3. Упражнения, для развития координации.**

***Содержание материала:*** разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперёд, подвижные игры и эстафеты;

**Тема 4. Упражнения для развития ловкости.**

***Содержание материала***: 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.

**Тема 5. Упражнения, направленные на развития скоростно-силовых качеств.**

**Содержание материала:** 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.

**Тема 6. Упражнения, направленные на развитие силы.**

***Содержание материала***: упражнения на все группы мышц с утяжелителями разные весов.

**Тема 7. Упражнения, направленные на развитие быстроты.**

***Содержание материала***: 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;

**Тема 8. Упражнения, направленные на развитие выносливости.**

***Содержание материала***: спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения.

. **Специальная физическая подготовка**

**Тема .1. Упражнения на развитие координации движений.**

***Содержание материала:*** выполнению имитационных упражнений

(без коньков) для овладения двигательным действиям; имитация скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением ; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперёд, назад; имитации перебежке на месте, в движении; ласточке, бегу со сменой направления и фронта движения( по команде, рисунку), имитация вальсовых, внутренних, риттберговых троек.

**Тема 2. Упражнения на равновесия.**

***Содержание материала:***равновесия в стойке на левой, на правой; равновесие в полуприсяде на левой, на правой; переднее равновесие, ласточки, пистолетики, затяжки, кольца.

**Тема 3. Прыжки .**

***Содержание материала:***Подскоки и прыжки:

а) с двух ног с места: выпрямившись с поворотом от 45 до 3600; 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 0,5 и 1 оборот ( перекидной, сальхов, тулуп, риттбергер, флип, лутц)

**Тема.4. Упражнения со скакалкой.**

***Содержание материала:***

а) качания, махи: двумя руками; одной рукой;

б) круги скакалкой: два конца скакалки в двух руках; скакалка сложена вдвое;

в) вращение скакалки: вперед и назад; скрестно вперед и назад;

г) передача около отдельных частей.

**Предметная область 3 «Избранный вид спорта».**

Учебный предмет 3. 1. «Теория и методика избранного вида спорта»:

**Методика организации занятий** *.*

Методы и приемы, используемые при организации занятий . Спортивный инвентарь и оборудование, применяемое при проведении занятий. Меры профилактики и предупреждения травматизма при занятиях.

**Методика обучения технике и тактике***.*

Технические и тактические действия фигуристов. Обязанности судей, тренеров и участников. Специальные и подготовительные упражнения, используемые для развития физических качеств.

**Установка перед соревнованиями и разбор ошибок .**

Значение предстоящих соревнований. Особенности техники противника. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора итогов соревнований.

**Основы техники и тактики**

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Анализ и пути развития техники катания..

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стилях катания. Общие особенности тактики.. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение

**Правила и организация проведения соревнований**

Изучение правил соревнований. Права и обязанности участников. Роль тренера команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению 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.Терминология фигурного катания на коньках.Названия элементов.

**НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

**Учебный предмет 3.2 «Технико-тактическая подготовка»**

**Техническая подготовка по фигурному катанию на коньках**

**Тема 1 Падение. Торможение .**

***Содержание материала:*** основная стойка у борта с опорой руками и без них; полу приседы и приседы, ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полу приседе; ходьба на зубцах, остановка «плугом» вперед; остановка плугом с продвижением, Т-остановка наружу ребром с обоих ног.

**Тема 2.** **Скольжение.**

***Содержание материала:*** скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта элементам со сменой ребра, фронта и направления движения; рёберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в полу приседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад; скольжение по дуге вперед и назад, реберное скольжение по дуге; перебежка вперед и назад; смена направления скольжения; смена фронта скольжения чередование ходьбы с длительным скольжением, передвижение с приседами, фонарики 1 вперед – 1 назад, фонарики вперед: 2-3 подряд, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками, поворотные элементы: тройки, многократные тройки

**Тема.3.** **Прыжки.**

***Содержание материала:***обучениепрыжковым элементам 0,5; 1; оборот с различных подходов, прыжки в один оборот в каскаде или комбинации; прыжки перекидной, сальхов, тулуп, риттбергер в 1 оборот.

**Тема.4. Вращение.**

***Содержание материала:*** вращения на двух, одной ноге на месте, вращение на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, с захода, вращения стоя «винт», в волчке, в ласточке.

**Тема .5.** **Спирали.**

***Содержание материала:*** спирали вперёд, назад, со сменой ноги, по дугам в различных позициях.

**Тема 6. Самостоятельная работа.**

**Тренировочный Этап**

**Тема .1 Падение. Торможение .**

***Содержание материала:*** основная стойка у борта с опорой руками и без них; полу приседы и приседы, ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полу приседе; ходьба на зубцах, остановка «плугом» вперед; остановка плугом с продвижением, Т-остановка наружу ребром с обоих ног.

**Тема .2.** **Скольжение.**

***Содержание материала:*** скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта элементам со сменой ребра, фронта и направления движения; рёберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в полу приседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад; скольжение по дуге вперед и назад, реберное скольжение по дуге; перебежка вперед и назад; смена направления скольжения; смена фронта скольжения чередование ходьбы с длительным скольжением, передвижение с приседами, фонарики 1 вперед – 1 назад, фонарики вперед: 2-3 подряд, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками, поворотные элементы: тройки, многократные тройки

**Тема 3.** **Прыжки.**

***Содержание материала:***обучениепрыжковым элементам 0,5; 1; оборот с различных подходов, прыжки в один оборот в каскаде или комбинации; прыжки перекидной, сальхов, тулуп, риттбергер в 1 оборот.

**Тема 4. Вращение.**

***Содержание материала:*** вращения на двух, одной ноге на месте, вращение на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, с захода, вращения стоя «винт», в волчке, в ласточке.

**Тема .5.** **Спирали.**

***Содержание материала:*** спирали вперёд, назад, со сменой ноги, по дугам в различных позициях.

**Предметная область 4. «Хореография»**

**Учебный предмет 4.1. Хореография**

**Начальная подготовка**

**Тема .1. Партер.**

1. ***Содержание материала*:**Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья   
   Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, на подвижность голеностопного сустава, на развитие шага, на развитие гибкости, на укрепление позвоночника, на развитие и укрепление брюшного пресса, на развитие выворотности ног, на развитие мышц паха; растяжка ног (вперед, в сторону); наклоны корпуса к ногам; упражнение на полу (шпагат), «корзинка», «лодочка»,

**Тема 2. Экзерсис у станка.**

**Содержание материала:**Постановка корпуса, ног, рук, головы. Позиция ног (1,2,3,6). Battment tendu по 1ой позиции (начиная в сторону). Demi plie по 1ой позиции Demi plie по 2, 3 позициям.Понятие en dehors et endedan:demi – rounds de gamb par terr en dehors et en dedans.Bettement tendus jetes по 1 позиции (лицом к станку).Releve на полупальцах по 1, 2, 3 позициям (лицом к станку).Положение ноги sur-le-cou-de-pied«учебное» для beattement frape. battement frapes в пол, в сторону на 35;по всем направлениям.Растяжка.

**Тема 3. Аллегро.**

***Содержание материала*:**sauté по 1 позиции в комбинации с releve на полупальцах (на музыкальный размер 2/4: одно releve и два saute). Разножка из 1 позиции в 1-ую,changement de pied; echappe; assemble**;**jete; clissade; sissone; grand pas de chat; grand jete.

**Тренировочный этап**

**Тема 1.Экзерсис на середине зала.**

**Содержание материала**: Экзерсис «Par terr». Поклон. Позиция рук: подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции (сначала при неполной выворотности). Экзерсис «Par tere». Demi plie по 1 и 2 позициям.1е port de bras.Releve на полупальцах по 1ой позиции. Танцевальные шаги: легкий с носка; pas eleve (боковой подъемный шаг) на музыкальный размер 2/4, 3/4. pas glisse (скользящий шаг) на музыкальный размер 2/4, 3/4. Battement tendu из 1ой позиции вперед и назад. Battement tendu jetes из 1ой позиции в сторону на 45 градусов. Releve lent из 1ой позиции в сторону на 45 градусов. Проучивание 5ой позиции ног. Releve на полупальцах по 5ой позиции. Положении ноги sur-le-cou-de-pied «условное» для batterment foundus: batterment foundus в сторону в пол, на 45 градусов; по всем направлениям. **:**stretch; plie; battement tendu; battement jete; rond de jambe par terre; battement fondu; battement frappe; rond de jambe en fair; adagio; grand battement; releve.

**Тема 2. Партер.**

***Содержание материала*:**Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья   
Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, на подвижность голеностопного сустава, на развитие шага, на развитие гибкости, на укрепление позвоночника, на развитие и укрепление брюшного пресса, на развитие выворотности ног, на развитие мышц паха; растяжка ног (вперед, в сторону); наклоны корпуса к ногам; упражнение на полу (шпагат), «корзинка», «лодочка», мостик и полумостик, «кольцо».

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

**Тема 3 Акробатика**

мостик и полумостик, «кольцо».

**Самостоятельная работа**-

**Тема 1. Самостоятельная работа**

Выполнение упражнений самостоятельно с соблюдением т\б.

**Инструкторская и судейская практика.**

- Учащиеся должны уметь подобрать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера.

- уметь составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий

- принимать участие в судействе в учреждении в роли секретаря, контролера. **Соревновательная подготовка**

По мере подготовленности, спортсмены могут быть принимать участие на соревнованиях , согласно календарному плану спортивно – массовых мероприятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды  соревнований | Период начальной подготовки | |
|  |  |
| До  года | Свыше  года |
| Контрольные | 2 - 3 | 3 - 6 |
| Отборочные | - | 2 - 3 |
| Основные | - | - |

**Соревновательная подготовка для УТГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды  соревнований | Тренировочный период | |
| До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 6 - 8 | 9 - 10 |
| Отборочные | 4 - 5 | 5 - 6 |
| Основные | 2 - 3 | 3 - 4 |

.

**ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья. Инструктаж по технике безопасности проводится 2 раза в год с записью в журнал и росписью инструктируемого.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Запрещается выходить на лед без тренера-преподавателя. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма). Не кататься на тесных или свободных коньках. Самые удобные — профессиональные коньки. Их делают только из натуральной кожи (никаких заменителей!), а лезвия — из английской стали. Обратите внимание на каблук — он должен быть наборным из кожаных пластин, это добавляет конькам жесткости. Профессиональные коньки выбирают «размер в размер», ботинок должен плотно облегать ногу. Поскольку кожа — не самый прочный на свете материал, она намокает, замерзает, трескается, то такие коньки чаще всего делают со съемными лезвиями (они вам прослужат всю жизнь). За один-два дня до предполагаемого выхода на лед, наденьте дома коньки на спортивный носок, туго зашнуруйте их, и походите в течение 20-30 минут, предварительно надев резиновые чехлы на лезвия.

Ухаживание за коньками. Пластиковые чехлы для лезвий и по всем поверхностям кроме льда перемещайтесь только в них. Закончив кататься, обязательно насухо протрите лезвия тряпочкой, чтобы они не заржавели. Храните коньки в специальном тканевом мешке или в обычной обувной коробке, но ни в коем случае не в полиэтиленовом пакете, там они могут отсыреть и испортиться. Не забывайте точить коньки: если вы катаетесь постоянно, то заточка понадобится пару раз в месяц, если изредка, то раз в сезон.

Научитесь падать. Начинающему фигуристу избежать падений все равно не получится, так что лучше научитесь делать это правильно. Если вы падаете вперед, то приземлиться нужно на всю наружную часть колена и бедра. При этом страховать себя нужно и руками, а точнее — кистями согнутых, пружинящих, но не очень напряженных рук. Ни в коем случае не подставляйте под удар плечо, оно «утянет» за собой голову, и «лобового столкновения» со льдом не избежать. Помните, что голова должна резко откинуться назад. Падая назад, нужно резко наклонить голову вперед, прижав подбородок к груди. Приземляться нужно на изогнутую дугой спину, причем копчик должен встретиться со льдом в последнюю очередь. Следите за осанкой. На льду категорически нельзя сутулиться: спина должна быть прямой, голову держите прямо, руки разведены в стороны ладонями вниз и подняты чуть выше талии. Именно в таком положении нужно делать свои первые шаги на коньках.

Проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

Требования безопасности во время занятий. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

Провести разминку. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

Требования безопасности в аварийных ситуациях. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации учреждения. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации Учреждения.

Требования безопасности по окончания занятий. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования, коньки зачехлить. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

**IV.Система контроля и зачетные требования Программы.**

**4.1. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.**

Цель промежуточной аттестации:

• Обеспечение социальной защиты обучающихся, соблюдение их прав и свобод в части регламентации учебной загруженности в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважения их личности и человеческого достоинства.

• Установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана.

• Соотнесение этого уровня с требованиями образовательных программ спортивной подготовки.

• Контроль над выполнением учебных программ и календарно-тематического графика по ОФП, СФП.

Промежуточной аттестации подлежат обучающиеся всех этапов обучения. Формой промежуточной аттестации в Учреждении являются контрольно-переводные экзамены, обязательные для всех обучающихся, проводимые в порядке и сроках утвержденными локальными нормативными актами Учреждения. Промежуточная аттестация проводится один раз в год, по графику проведения принятом на тренерском совете и утвержденном приказом директора. Расписание проведения (график) промежуточной аттестации доводится до сведения тренеров-преподавателей, обучающихся не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Промежуточная аттестация включает в себя оценивание результатов их учебы с фиксацией их нормативов в протоколах сдачи контрольных нормативов. Оценка баллов показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения. Знания, умения и навыки обучающихся определяются по бальной системе от 1 до 5 баллов;

Заполняются протоколы, которые хранятся в делах учреждения. Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения Тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением Тренерского совета, но не более одного раза на этапе обучения. По заявлению родителей (законных представителей), обучающемуся предоставляется право досрочной сдачи тестовых упражнений. По итогам сдачи контрольно переводных экзаменов и соответствию возраста, разрядных требований осуществляется перевод на следующий год обучения на основании решения тренерского совета и приказом директора учреждения.

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится по окончании полного курса обучения по Программе. Итоговая аттестация проводится по графику, утвержденному директором школы на основании Тренерского совета и доводится до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по фигурному катанию на коньках и в соответствии с периодом обучения. Учреждение в соответствии с лицензией выдает лицам, прошедшим итоговую аттестацию, документ о соответствующем дополнительном образовании. Форма указанного документа устанавливается самим Учреждением. Указанный документ заверяется печатью Учреждения.

Индивидуальный отбор по Программе с 6 лет. Индивидуальный отбор проводится с целью выявления одаренности детей в фигурном катании на коньках оценка слуха*.*

**КРИТЕРИИ ОТБОРА ДЕТЕЙ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**(1 ГОД ОБУЧЕНИЯ ПО МЕТОДИКЕ АГАПОВОЙ В.В.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Характеристика и оценка** | | |
| **Хорошо** | **Удовлетворительно** | **Плохо** |
| **Оценка особенностей внешнего вида** | | | |
| **Длина шеи** | Нормальная | Средняя | Короткая |
| **Форма спины** | Прямая | Сутуловатая | Сутулая |
| **Длина ног** | Длинные, нормальные | Незначительно короче нормальной длины | Короткие |
| **Форма ног** | Прямые с незначительным искривлением икр, голени | Значительное искривление голени – выступание внутренних лодыжек | Х-образные, О-образные выступание внутренних надмыщелоков бедра |
| **Полнота ног** | Нижнесредняя упитанность | Средняя упитанность | Выше средней упитанности |
| **Форма таза** | Узкий | Средний | Широкий |
| **Подвижность в суставах** | | | |
| **Подвижность тазобедренного сустава**  **Пассивный подъем ноги вперед и вывод ее в сторону** | Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону | Нога поднимается легко ниже уровня плеч вперед и в сторону, но не менее чем на 100º | Нога поднимается ниже уровня 90º и отводится в сторону с напряжением |
| **Выворотность стоп: 1 хореографическая позиция** | Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх | Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног вверх | Опирается на большой палец ноги, ступни несколько свернуты внутрь |
| **Активное скручивание корпуса, без смещения ног** | Вращение вправо или влево более чем 90º | Вращение вправо или влево менее чем на 90º | Корпус мало скручивается |
| **Гибкость позвоночника (Пассивный наклон вперед из стойки на прямых ногах, пятки и носки вместе)** | Головой касается коленей ног | Не достает головой коленей ног, но достает ладонями до пола | Не достает кончиками пальцев до пола |
| **Наклон назад (стоя на прямых ногах держась руками за опору)** | Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику | Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника | Слабый прогиб в пояснице |
| **Состояние статокинетической системы** | | | |
| **Проба Ромберга**  Испытуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед | | Устойчивое положение тела. Допустимо легкое покачивание | Не устойчивое положение тела, резкое отклонение тела в ту или в другую сторону |
| **Проба Яроцкого**  Непрерывное вращение головой в одну сторону темп: 2 вращения в секунду | | Сохранение равновесия в течение 20 секунд после начала упражнения | Падение после 2 оборотов |
| **Отолитовая реакция Вочека**  Испытуемый с закрытыми глазами на вращающемся кресле, туловище наклонено вперед на 90 градусов.  Темп: 5 оборотов за 10 секунд, после 5-ти сек. паузы встать и выпрямиться | | Сохранение равновесия, легкое покачивание | Резкое отклонение тела с вегетативным синдромом |
| **Оценка слуха** | | | |
| Выстукивание заданного ритма | | Выстукивает правильно | Выстукивает не правильно |
| Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом | | Ходьбой четко выражает темп музыки | Не выражает темп музыки |

**4.2.Вступительные испытания для зачисления в ГНП-1 г.о**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Баллы | Юноши | Девушки |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| Прыжки в длину с места, см | 5 | 100 | 100 |
| 4 | 99 | 99 |
| 3 | 98 | 98 |
| 2 | 97 | 97 |
| 1 | 96 и менее | 96 и менее |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Подъем туловища, количество раз  За 1 мин. | 5 | 12 | 11 |
| 4 | 11 | 10 |
| 3 | 10 | 9 |
| 2 | 9 | 8 |
| 1 | 8 и менее | 7 и менее |
| Бег 30 м | 5 | 7,8 | 8,0 |
| Челночный бег 3\*10 | 5 | 9,9 | 10,0 |
| Отжиманиеза 1 мин | 5 | 9 | 5 |
| Набрать не менее 6 баллов | | | |
| ***Набрать не менее 6 баллов по общей физической подготовке*** | | | |
| **Специальная физическая подготовка** | | | |
| Прыжки на скакалке на 2-х ногах, кол-во прыжков подряд  За 1 мин | 5 | 48 | 50 |
| 4 | 45 | 48 |
| 3 | 43 | 47 |
| 2 | 40 | 43 |
| 1 | 20 | 25 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Приседание в пистолетик (правая, левая нога), кол-во раз | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 4 | 4 |
| 3 | 3 | 3 |
| 2 | 2 | 2 |
| 1 | 1 | 1 |
| Набрать не менее 6 баллов | | | |
| Прыжок с поворотом (вправо, влево), обороты | 5 | 1,0 | 1,0 |
| 4 | 0,75 | 0,75 |
| 3 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | менее 0,5 | менее 0,5 |
| 1 | нет поворота (прыжка) | нет поворота (прыжка) |
| Выкрут назад\ ширина .хвата |  | 55 см | 55 см |
| Набрать не менее 6 баллов | | | |
| ***Набрать не менее 15 баллов по специальной физической подготовке*** | | | |
| **Хореографическая подготовка** | | | |
| Упражнение «Лодочка» | «Зачет» | Прямые руки, ноги, ярко-выраженный прогиб в спине. Удержание позиции не менее 10 сек. | |
| «Незачет» | Согнутые руки, ноги, отсутствие прогиба в спине. Удержание позиции менее 10 сек. | |
| Получить зачет | | | |
| Шпагаты (правый, левый, поперечный) | «Зачет» | Прямая спина, натянутые ступни, прямые колени. Отсутствие просвета между ногами полом. | |
| «Незачет» | Согнутая спина, не натянутые ступни, просвет между ногами и полом. | |
| Получить 3 зачета | | | |
| Упражнение «Складка стоя» | «Зачет» | Колени не согнуты, грудь прижата к ногам. Удержание равновесия в течении 10 сек. | |
| «Незачет» | Согнутые колени. Наличие просвета между коленями и туловищем. Удержание равновесия менее 10 сек. | |
| Получить зачет | | | |
| Упражнение на равновесие «Цапелька» | «Зачет» | Прямые руки, опорная нога, прямая спина. Удержание равновесия не менее 10 сек. | |
| «Незачет» | Согнутые руки, опорная нога согнута, согнутая спина. Удержание равновесия менее 10 сек. | |
| Получить зачет | | | |
| ***Получить не менее 5 зачетов по хореографической подготовке*** | | | |
| **Технико-тактическая (ледовая) подготовка** | | | |
| Скольжение ёлочкой вперед, назад | 5 | Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. | |
| 4 | Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. | |
| 3 | Неуверенность, нарушения в осанке, тихий ход. | |
| 2 | Значительные погрешности в технике толчка, скольжение на двух ногах | |
| Набрать не менее 6 баллов | | | |
| Упражнение «Фонарики» вперед, назад | 5 | Уверенное выполнение серии фонариков. Хорошая осанка. | |
| 4 | Неуверенность в выполнении серии фонариков. Отсутствие осанки. | |
| 3 | Неуверенность в выполнении упражнения. Прямые ноги. Согнутая спина. | |
| 2 | Нет серии фонариков. | |
| Набрать не менее 6 баллов | | | |
| Упражнение «Цапелька» на любой ноге | 5 | Прямые руки, опорная нога, прямая спина. Удержание равновесия не менее 6сек. | |
| 4 | Прямые руки, опорная нога, прямая спина. Удержание равновесия менее 6 сек. | |
| 3 | Погрешности в выполнении упражнения (согнутые руки, или согнута опорная нога, или согнутая спина). Удержание равновесия менее 6 сек. | |
| 2 | Не умение держать равновесие на одной ноге. | |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Приседания на две ноги | 5 | Низкий присед, близкое расположение ног, хорошая осанка удержание позиции 5 сек. | |
| 4 | Низкий сед, широко поставленные ноги, согнутая спина, удержание позиции 5 сек. | |
| 3 | Высокий сед, широко поставленные ноги, согнутая спина, удержание позиции 5 сек. | |
| 2 | Не умение приседать, постоянные падения при выполнении упражнения. | |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Выпады в змейке вперед, назад | 5 | Четкая постанова ребра, прямая спина, вытянутые руки | |
| 4 | Четкая постанова ребра, согнутая спина, руки. | |
| 3 | Отсутствие скольжения в ребре, согнутая спина, согнутые руки. | |
| 2 | Отсутствие выпадов | |
| Набрать не менее 6 баллов | | | |
| Выпрыгивание из позиции сидя (саночки) | 5 | Высокий подскок, ровная спина, руки. | |
| 4 | Неуверенный подскок, ровная спина, руки. | |
| 3 | Неуверенный подскок, согнутая спина, руки. | |
| 2 | Отсутствие подскока. | |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Вращение на двух ногах | 5 | Вращение не менее 3-х оборотов, спина и ноги прямые. | |
| 4 | Вращение не менее 3-х оборотов, спина согнута, ноги прямые. | |
| 3 | Вращение не менее 3-х оборотов, спина и ноги согнутые. | |
| 2 | Отсутствие вращения. | |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| ***Получить не менее 30 баллов по технико-тактической (ледовой) подготовке*** | | | |
| **По всем видам подготовки набрать не менее 51 балла. Получить зачет по хореографической подготовке.** | | | |
| **Приложение: 1. Возрастная категория : 6-7 лет.** | | | |

**Требования к результатам освоения Программы выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап обучения. Комплексы контрольных испытаний для оценки результатов освоения Программы**

**ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование этапа** | **Период обучения** | **Минимальный возраст для зачисления (лет)** | **Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года** |
| Начальной подготовки | 1 год | 6-7 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки, хореографии.  Юный фигурист на конец года. |
| 2 год | 7-8 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки, хореографии.  3 юношеский р. на конец года |
| 3 год | 8-9 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки, хореографии.2 юношеский р. на конец года |
| Учебно-тренировочный  (начальная специализация) | 1 год | 9-10 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки, хореографии.  I юношеский на конец года. |
| 2 год | 10-11 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки, хореографии.  II спортивный разряд на конец года |
| Учебно-тренировочный  ( углубленная специализация) | 3 год | 11-12 | Выполнение нормативов СФП, технической подготовки, хореографии. I спортивный разряд на конец года. |
| 4 год | 12-13 | Выполнение нормативов СФП, технической подготовки, хореографии. I спортивный разряд на конец года. |
| 5 год | 13-14 | Выполнение нормативов СФП. КМС на конец года |

Перевод обучающихся на программу спортивной подготовки «Фигурное катание на коньках» на тренировочный этап (начальной специализации) осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на соревнованиях по фигурному катанию на коньках и разрядным требованиям к данному этапу, положительной динамике спортивного роста, допуском врача.

**4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.**

**ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **1 год** | **1 год** |
| Общая физическая подготовка | | | |
| Бег 30 метров (сек.) | 5 | 7,2 | 7,4 |
| 4 | 7,4 | 7,6 |
| 3 | 7,8 | 7,8 |
| 2 | 8,0 | 8,0 |
| 1 | 9,0 | 8,1 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Челночный бег 3х10 (сек.) | 5 | 9,6 | 9,8 |
| 4 | 9,8 | 9,9 |
| 3 | 9,9 | 10,0 |
| 2 | 10,0 | 10,1 |
| 1 | 10,1 | 10,2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Прыжки в длину с места (см.) | 5 | 100 | 100 |
| 4 | 98 | 99 |
| 3 | 97 | 98 |
| 2 | 96 | 97 |
| 1 | 95 | 96 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Прыжок вверх с места (см.) | 5 | 24 | 22 |
| 4 | 23 | 21 |
| 3 | 22 | 20 |
| 2 | 21 | 19 |
| 1 | 20 | 18 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Подъем туловища (количество раз в мин.) | 5 | 12 | 11 |
| 4 | 11 | 10 |
| 3 | 10 | 9 |
| 2 | 9 | 8 |
| 1 | 8 | 7 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Отжимания  (количество раз в мин.) | 5 | 11 | 7 |
| 4 | 10 | 6 |
| 3 | 9 | 5 |
| 2 | 8 | 4 |
| 1 | 7 | 3 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |

**Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | | **Девушки** |
| **1 год** | | **1 год** |
| Специальная физическая подготовка | | | | |
| Прыжки на скакалке на 2 ногах  (количество раз в мин.) | 5 | 60-56 | | 60-56 |
| 4 | 55-51 | | 55-51 |
| 3 | 50-47 | | 50-47 |
| 2 | 45-41 | | 45-41 |
| 1 | 40 | | 40 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | | |
| Прыжки на скакалке на 1 ноге  (количество раз в мин.) | 5 | 30/30 | | 30/30 |
| 4 | 29/29 | | 29/29 |
| 3 | 28/28 | | 28/28 |
| 2 | 27/27 | | 27/27 |
| 1 | 26/26 | | 26/26 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | | |
| Выкрут с палкой (в см.) | 5 | 35 и меньше | 35 и меньше | |
| 4 | 36-45 | 36-45 | |
| 3 | 46-55 | 46-55 | |
| 2 | 56-65 | 56-65 | |
| 1 | 66 и больше | 66 и больше | |
| Набрать не менее 3 баллов | | | | |

**Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **1 год** | **1 год** |
| Технико-тактическое мастерство  Ледовая подготовка | | | |
| Скольжение перебежкой: по восьмерке вперед, назад | 4 | Толчки ребром без зубцов,  резвое скольжение, хорошая осанка. | Толчки ребром без зубцов,  резвое скольжение, хорошая осанка. |
| 3 | Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. | Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. |
| 2 | Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход. | Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход. |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Спирали: Ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу | 4 | Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Ребренность. Выход из положения пистолетик на одной ноге. | Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Ребренность. Выход из положения пистолетик на одной ноге. |
| 3 | Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода. | Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода. |
| 2 | Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение. | Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение. |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Прыжки в 1 об.:  Перекидной, Сальхов, Тулуп в 1 об., Каскад или связка из них | 4 | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| 3 | Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. | Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. |
| 2 | Малая скорость, низкий прыжок,  На выезде: падение, две ноги, недокрут | Малая скорость, низкий прыжок,  На выезде: падение, две ноги, недокрут |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Вращения: на одной ноге | 4 | 8 об | 8 об |
| 3 | 5 об | 5 об |
| 2 | 3 об | 3 об |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |

Всего по ледовой подготовке набрать не менее 21 балла

По всем видам подготовки набрать не менее 54 баллов. По хореографической подготовке получить зачет. Выполнить норматив разряда «Юный Фигурист».

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **2 год** | **2 год** |
| 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 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| 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 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Прыжки в длину с места (см.) | 5 | 112 | 104 |
| 4 | 111 | 103 |
| 3 | 110 | 102 |
| 2 | 109 | 101 |
| 1 | 108 | 99 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Прыжок вверх с места (см.) | 5 | 27 | 25 |
| 4 | 26 | 24 |
| 3 | 25 | 23 |
| 2 | 24 | 22 |
| 1 | 23 | 21 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Подъем туловища  (количество раз в мин.) | 5 | 13 | 12 |
| 4 | 12 | 11 |
| 3 | 11 | 10 |
| 2 | 10 | 9 |
| 1 | 9 | 8 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Отжимания  (количество раз в мин.) | 5 | 13 | 8 |
| 4 | 12 | 7 |
| 3 | 1 | 6 |
| 2 | 10 | 5 |
| 1 | 9 | 4 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |

Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | | **Юноши** | | **Девушки** |
| **2 год** | | **2 год** |
| 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 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | | | |
| 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 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | | | |
| Выкрут с палкой (в см.) | | 5 | | 35 и меньше | 25 и меньше |
| 4 | | 36-45 | 26-35 |
| 3 | | 46-55 | 36-45 |
| 2 | | 56-65 | 46-55 |
| 1 | | 66 и больше | 56 и больше |
| Набрать не менее 3 баллов | | | | | |

Набрать не менее 12 баллов по всем видам упражнений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **2 год** | **2 год** |
| Технико - тактическое мастерство  Ледовая подготовка | | | |
| Скольжение: Тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ. | 4 | Толчки ребром конька без зубцов,  резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости. | Толчки ребром конька без зубцов,  резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости. |
| 3 | Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки. | Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки. |
| 2 | Не выполнение поворота. | Не выполнение поворота. |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги. | 4 | Ласточка: нога выше головы «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд. | Ласточка: нога выше головы «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд. |
| 3 | Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода | Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода |
| 2 | Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение. | Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение. |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Прыжки в 1 об.:  Риттбергер в 1 об.  Флип в 1 об.  Лутц в 1 об.  Каскад или связка из них  (Элемент определяется по жеребьевке) | 4 | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| 3 | Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. | Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. |
| 2 | Малая скорость, низкий прыжок,  На выезде: падение, две ноги, недокрут | Малая скорость, низкий прыжок,  На выезде: падение, две ноги, недокрут |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
|  | | | |
| Вращения: в пистолетике или со сменой ног (по жеребьевке) | 4 | 8 об. | 8 об. |
| 3 | 5 об. | 5 об. |
| 2 | 3 об. | 3 об. |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |

Всего по ледовой подготовке набрать не менее 21 балла

По всем видам подготовки набрать не менее 54 баллов. По хореографической подготовке получить зачет. Выполнить норматив разряда «3 Юношеский».

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **3 год** | **3 год** |
| Общая физическая подготовка | | | |
| Бег 30 метров (сек.) | 5 | 6,6 | 6,9 |
| 4 | 6,8 | 7,0 |
| 3 | 6,9 | 7,1 |
| 2 | 7,0 | 7,2 |
| 1 | 7,1 | 7,3 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Челночный бег 3х10 (сек.) | 5 | 8,9 | 9,0 |
| 4 | 9,0 | 9,1 |
| 3 | 9,1 | 9,2 |
| 2 | 9,2 | 9,3 |
| 1 | 9,3 | 9,4 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Прыжки в длину с места (см.) | 5 | 127 | 120 |
| 4 | 126 | 119 |
| 3 | 125 | 118 |
| 2 | 124 | 117 |
| 1 | 123 | 116 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Прыжок вверх с места (см.) | 5 | 30 | 27 |
| 4 | 29 | 26 |
| 3 | 28 | 25 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Прыжки в длину с места (см.) | 5 | 100 | 100 |
| 4 | 98 | 99 |
| 3 | 97 | 98 |
| 2 | 96 | 97 |
| 1 | 95 | 96 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Прыжок вверх с места (см.) | 5 | 24 | 22 |
| 4 | 23 | 21 |
| 3 | 22 | 20 |
| 2 | 21 | 19 |
| 1 | 20 | 18 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Подъем туловища (количество раз в мин.) | 5 | 12 | 11 |
| 4 | 11 | 10 |
| 3 | 10 | 9 |
| 2 | 9 | 8 |
| 1 | 8 | 7 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Отжимания  (количество раз в мин.) | 5 | 11 | 7 |
| 4 | 10 | 6 |
| 3 | 9 | 5 |
| 2 | 8 | 4 |
| 1 | 7 | 3 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |

**Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | | **Девушки** |
| **1 год** | | **1 год** |
| Специальная физическая подготовка | | | | |
| Прыжки на скакалке на 2 ногах  (количество раз в мин.) | 5 | 60-56 | | 60-56 |
| 4 | 55-51 | | 55-51 |
| 3 | 50-47 | | 50-47 |
| 2 | 45-41 | | 45-41 |
| 1 | 40 | | 40 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | | |
| Прыжки на скакалке на 1 ноге  (количество раз в мин.) | 5 | 30/30 | | 30/30 |
| 4 | 29/29 | | 29/29 |
| 3 | 28/28 | | 28/28 |
| 2 | 27/27 | | 27/27 |
| 1 | 26/26 | | 26/26 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | | |
| Выкрут с палкой (в см.) | 5 | 35 и меньше | 35 и меньше | |
| 4 | 36-45 | 36-45 | |
| 3 | 46-55 | 46-55 | |
| 2 | 56-65 | 56-65 | |
| 1 | 66 и больше | 66 и больше | |
| Набрать не менее 3 баллов | | | | |

**Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **1 год** | **1 год** |
| Технико-тактическое мастерство  Ледовая подготовка | | | |
| Скольжение перебежкой: по восьмерке вперед, назад | 4 | Толчки ребром без зубцов,  резвое скольжение, хорошая осанка. | Толчки ребром без зубцов,  резвое скольжение, хорошая осанка. |
| 3 | Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. | Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. |
| 2 | Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход. | Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход. |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Спирали: Ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу | 4 | Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Ребренность. Выход из положения пистолетик на одной ноге. | Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Ребренность. Выход из положения пистолетик на одной ноге. |
| 3 | Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода. | Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода. |
| 2 | Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение. | Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение. |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Прыжки в 1 об.:  Перекидной, Сальхов, Тулуп в 1 об., Каскад или связка из них | 4 | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости. |
| 3 | Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. | Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. |
| 2 | Малая скорость, низкий прыжок,  На выезде: падение, две ноги, недокрут | Малая скорость, низкий прыжок,  На выезде: падение, две ноги, недокрут |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Вращения: на одной ноге | 4 | 8 об | 8 об |
| 3 | 5 об | 5 об |
| 2 | 3 об | 3 об |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |

Всего по ледовой подготовке набрать не менее 21 баллаПо всем видам подготовки набрать не менее 54 баллов. По хореографической подготовке получить зачет. Выполнить норматив разряда «Юный Фигурист».

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ** **для УТГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бег 30 м | 3 | 6,9 | 7,1 |
| 2 | 7,0 | 7,2 |
| 1 | 7,1 | 7,3 |
| Набрать не менее 3 баллов |  | | |
| Челночный бег 3х10 (сек.) | 5 | 8,9 | 9,0 |
| 4 | 9,0 | 9,1 |
| 3 | 9,1 | 9,2 |
| 2 | 9,2 | 9,3 |
| 1 | 9,3 | 9,4 |
| Набрать не менее 3 баллов |  | | |
| Прыжки в длину с места (см.) | 5 | 127 | 120 |
| 4 | 126 | 119 |
| 3 | 125 | 118 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Прыжок вверх с места (см.) | 5 | 30 | 27 |
| 4 | 29 | 26 |
| 3 | 28 | 25 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 | 27 | 24 |
| 1 | 26 | 23 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Подъем туловища  (количество раз в мин.) | 5 | 14 | 13 |
| 4 | 13 | 12 |
| 3 | 12 | 11 |
| 2 | 11 | 10 |
| 1 | 10 | 9 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Отжимания  (количество раз в мин.) | 5 | 15 | 9 |
| 4 | 14 | 8 |
| 3 | 13 | 7 |
| 2 | 12 | 6 |
| 1 | 11 | 5 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |

Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений

**Специальная подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **3 год** | **3 год** |
| Специальная физическая подготовка | | | |
| Прыжки на скакалке на 2 ногах  (количество раз в мин.) | 5 | 80-76 | 80-76 |
| 4 | 75-71 | 75-71 |
| 3 | 70-66 | 70-66 |
| 2 | 65-61 | 65-61 |
| 1 | 60 | 60 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Прыжки на скакалке на 1 ноге  (количество раз в мин.) | 5 | 40/40 | 40/40 |
| 4 | 39/39 | 39/39 |
| 3 | 38/38 | 38/38 |
| 2 | 37/37 | 37/37 |
| 1 | 36/36 | 36/36 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Выкрут с палкой (в см.) | 5 | 35 и меньше | 25 и меньше |
| 4 | 36-45 | 36-45 |
| 3 | 46-55 | 46-55 |
| 2 | 56-65 | 56-65 |
| 1 | 66 и больше | 66 и больше |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |

Набрать не менее 19 баллов по всем видам упражнений. Всего по ледовой подготовке набрать не менее 30 баллов. По всем видам подготовки набрать не менее 63 баллов. По хореографической подготовке получить зачет. Подтвердить норматив разряда «3 Юношеский», выполнить норматив разряда «2 Юношеский».

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

**При приеме на учебно-тренировочный этап необходимо выполнить следующие нормативы:**

**Нормативы для приема в УТГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения |  | Юноши | Девушки |
| 3 год | 3 год |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| Бег 30 метров | **5** | **6,6** | **6,9** |
| 4 | 6,8 | 7,0 |
| Челночный бег  3х10м (сек) | **5** | **8,9** | **9,0** |
| 4 | 9,0 | 9,1 |
| Прыжки в  Длину с места  (см) | **5** | **127** | **120** |
| 4 | 126 | 119 |
| 3 | 125 | 118 |
| Прыжок вверх  С места | **5** | **30** | **27** |
| 4 | 29 | 26 |
| Подъем туловища  (количество раз в мин) | **5** | **14** | **13** |
| 4 | 13 | 12 |
| Отжимания  (количество раз в мин) | **5** | **15** | **9** |
| 4 | 14 | 8 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | |
| Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин) | **5** | **80-76** | **80-76** |
| 4 | 75-71 | 75-71 |
| Прыжки на скакалке на 1 ноге (количество раз в мин) | **5** | **40/40** | **40/40** |
| 4 | 39/39 | 39/39 |
| Выкрут с палкой (см) | **5** | **35 и меньше** | **25 и меньше** |
| 4 | 35-45 | 26-35 |

Набрать по ОФП 36 очков

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Техническая подготовка** | | | |
| Элементы |  | **Юноши** | **Девушки** |
| Скольжение |  | **Тест 1.2.3** | **Тест 1.2.3** |
| 4 | Хорошая Осанка,  Реберность,  Увеличение скорости,  Выполнение рисунка | Хорошая Осанка,  Реберность,  Увеличение скорости,  Выполнение рисунка |
| 3 | Плохая реберность  Нарушение геометрии  Сохранение скорости и осанки | Плохая реберность  Нарушение геометрии  Сохранение скорости и осанки |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Спирали | 5 | Спираль по восьмёрке с включением корабликов и сложных поворотов | Спираль по восьмёрке с включением корабликов и сложных поворотов |
|  | 4 | Ласточка  «Коэн»  соблюдение геометрии  набор скорости  сложные кораблики  скольжение в позах не менее 10 секунд | Ласточка  «Коэн»  соблюдение геометрии  набор скорости  сложные кораблики  скольжение в позах не менее 10 секунд |
|  | 3 | Резервный разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода | Резервный разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода |

Набрать 3 очка.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжки | | А | 2С | 2Т | А | 2С | 2Т |
|  | 4 | Легкий отрыв. Высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде | | | Легкий отрыв. Высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде | | |
| 3 | Недокрут ¼ об. на одну ногу | | | Недокрут ¼ об. на одну ногу | | |
| Вращения |  | Вращение комбинированное | | | Вращение комбинированное | | |
| 4 | 15 об. | | | 15 об. | | |
| 3 | 10 об. | | | 10 об. | | |

Набрать не менее 12 очков. Каждый прыжок оценивается отдельно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разряд | **2 юношеский** | **2 юношеский** |
| **Спортивные результаты** | Участие в соревнованиях 4 раза  Из них 3 раза войти в 6 лучших | Участие в соревнованиях 4 раза  Из них 3 раза войти в 6 лучших |

Оценка качества реализации Программы включает в себя ***текущий контроль***успеваемости, ***промежуточную и итоговую аттестацию***обучающихся.

В качестве средств ***текущего контроля***успеваемости Учреждение может использовать контрольные испытания, технические зачеты. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По окончанию обучения по дополнительной предпрофессиональной Программе выпускнику выдается документ, образец устанавливается учреждением.

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

- иметь представление о содержании положения о соревновании;

- знать основные правила соревнований;

- получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;

- участвовать в судействе соревнований в поле;

- участвовать в судействе соревнований в качестве секретариата;

- знать принципы жеребьевки ;

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсмена. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для юных фигуристов целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий. Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и соревновательного периодов.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок.

Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одной или нескольких изучаемых областей образовательной программы «Фигурное катание» или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительной причины признается академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию по соответствующей образовательной области не более двух раз в сроки, определяемые организацией, в пределах одного года с момента образования академической задолженности.Итоговая аттестация проводится в тренировочных группах – 5 года обучения..

**V .Информационное обеспечение**

**Методический материал**

**Нормативные документы**

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям)и к срокам обучения по этим программам;

3. Особенности организации и осуществления образовательной , тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание (Приказ от 19 января 2018г. №38)

**Теория и методика физического воспитания**

1. В.А. Рогозкин Питание спортсменов 1989 г

2. А.И. Пшендин Рациональное питание спортсменов 2003 г

3. В.И. Баландин прогнозирование в спорте 1986 г

4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ 2014 г

5. А.П. Бондарчук Периодизация спортивной тренировки 2005 г

6. Комплексные тренировки « ТЕРРА» Москва 1997 г

7. В.А. Фетисов , П.А. Виноградов Физическая культура и спорт в РФ 2006 г

8.Справочное издание Терра-Спорт Спортивная медицина 2003 г

9. Издательство «Высшая школа» Педагогика 1970 г

10. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в РФ издательство Советский спорт 2014 г

11. В.А. Таймазов Спорт и иммунитет 2003 г

12. В.П. Филин Воспитание Физических качеств у юных спортсменов 1974 г

13. В.К. Велитченко Физкультура без травм 1993 г

14. Т.Т. Джамгарова Психология физического воспитания и спорта 1979 г

**Фигурное катание на коньках**

1. Руководство по работе Технических бригад 2017-2018 г

2. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимые для прохождения спортивной подготовки**

**по виду спорту фигурное катание на коньках**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование оборудования и спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Автомашина поливомоечная и/или ледоуборочная машина (машина для заливки льда) | **штук** | **2** |
| 2. | Кегли для разметки площадки | **штук** | **40** |
| 3. | Станок для заточки коньков для фигурного катания | **штук** | **4** |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| 4. | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг | **комплект** | **5** |
| 5. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | **пар** | **3** |
| 6. | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | **комплект** | **2** |
| 7. | Зеркало | **штук** | **2** |
| 8. | Инвентарь для заливки и уборки льда | **комплект** | **2** |
| 9. | Козел гимнастический | **штук** | **1** |
| 10. | Конь гимнастический | **штук** | **3** |
| 11. | Магнитофон (CD проигрыватель) переносной | **штук** | **1** |
| 12. | Мат гимнастический | **штук** | **20** |
| 13. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | **комплект** | **3** |
| 14. | Перекладина гимнастическая | **штук** | **1** |
| 15. | Скакалка гимнастическая | **штук** | **20** |
| 16. | Скамейка гимнастическая | **штук** | **5** |
| 17. | Станок хореографический | **комплект** | **2** |
| 18. | Стенка гимнастическая | **штук** | **6** |
| 19. | Стойки для приседания со штангой | **пар** | **1** |
| 20. | Штанга тяжелоатлетическая | **комплект** | **1** |