Министерство образования Московской области

Комитет социальных программ муниципального образования «Городской округ Черноголовка»

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Черноголовская детско-юношеская спортивная школа»

Рекомендовано

тренерско-педагогическим советом  
№ \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г.

«Утверждаю»

Директор МОУДОД «Черноголовская ДЮСШ»

/ С.Н. Аверьянов /

« » 20\_\_г.

М.П.

Дополнительная образовательная программа

**«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ»**

Возраст детей 5-17 лет

Срок реализации программы 7 лет

Черноголовка 2012 год

**Пояснительная записка**

Учебная программа по фигурному катанию предназначена для занимающихся в детско-юношеской спортивной школе и базируется на нормативно-правовых документах, принятых в законодательном порядке соответствующими государственными органами. Ориентирами при составлении программы были основополагающие принципы, положения и методики спортивной тренировки, результаты научных исследований и обобщение передового опыта работы, адаптированные к конкретным условиям функционирования групп.

Спортивная подготовка в системе дополнительного образования детей должна рассматриваться в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников. Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

В связи с чем, главной задачей спортивной школы является подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения спортивными навыками;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;

- подготовку и выполнение нормативных требований.

Программа, являясь основным регламентирующим документом, обеспечивает эффективное построение многолетней подготовки детей школьного возраста и содействует успешному решению задач их физического воспитания.

Структурно программа состоит из следующих разделов:

* Пояснительная записка;
* Учебно-тематический план;
* Содержание изучаемого курса;
* Методическое обеспечение программы.

Фигурное катание на коньках – это, прежде всего, спорт, и занятие им, как и всяким другим видом спорта, определенным образом воздействует на организм человека, способствуют выработке у него определенных качеств, необходимых в повседневной жизни, учебе и труде.

*Цель программы:* разносторонняя двигательная подготовка и на её основе обучение навыкам скольжения, формирования у детей здорового образа жизни через занятия фигурным катанием.

*Задачи программы:*

- сформировать у детей желание заниматься фигурным катанием на коньках;

- приобрести навыки скольжения на льду, освоение простейших элементов фигурного катания на коньках;

- развитие основных физических качеств;

- содействие эстетическому воспитанию занимающихся;

- формирование разнообразных двигательных умений и навыков и на их основе овладение сложно-координационными движениями, являющимися основой техники фигурного катания на коньках.

Эти задачи решаются как на занятиях по общей и специальной физической подготовке, так и на занятиях на льду.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований); культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. В межсезонье занятия проводятся на стадионе (ОФП) и в спортивном зале (ОФП, хореография). В зимнее время занятия проводятся на искусственном льду спортивного комплекса.

Основной принцип построения программы последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств, при решении конкретных задач и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Подготовка проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности и рассчитана на воспитание спортсменов в возрасте от 5 до 17 лет.

В программе предусмотрено воспитание юных спортсменов на трёх основных этапах подготовки:

* спортивно-оздоровительный (предварительный) этап;
* этап начальной подготовки;
* учебно-тренировочный этап.

Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на сновании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и других видов подготовки.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по подготовке систематизирован с учетом последовательности изучения отдельных блоков как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

.

**Учебно-тематический план.**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе фигуристы проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Основная суть построение годичного цикла подготовки сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для фигурного катания;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных фигуристов.

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивной школы определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;

- закономерностями развития и становления спортивной формы;

- календарём спортивных соревнований.

План годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

Программа предусматривает увеличение объема часов на техническую подготовку, специальную физическую подготовку, психологическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами.

Возраст занимающихся спортсменов в группе в зависимости от спортивной квалификации, этапа подготовки и специализации в фигурном катании на коньках приводится в табл.1.

**Спортивно-оздоровительный (предварительный) этап (СО).** В спортивно-оздоровительные группы принимаются желающие заниматься оздоровительно-физическими упражнениями и фигурным катанием на коньках и не имеющие медицинских противопоказаний.

Особенность этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития.

В группах предварительной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств и знакомство с основами техники фигурного катания.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Утверждение здорового образа жизни.
5. Овладение основами техники выполнения обширною комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.
6. Воспитание трудолюбия.
7. Воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости).

Для решения поставленных задач на занятиях в спортивно-оздоровительных группах применяются: средства общей физической и специальной подготовки, имитационные упражнения, упражнения по обучению скольжению, игры.

**Условия комплектования учебных групп и уровень**

**спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Год обучения** | **Пример-ный возраст для зачисления** | **Минимальное число учащихся в группе** | **Максималь-ное количество учебных часов в неделю** | **Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года** |
| **Спортивно оздоровительный** | СОГ | 5-17 | 15 | до 6 | Прирост показателей ОФП к концу года |
| **Начальной подготовки** | ГНП-1 | 5-6 | 15 | 6 | Выполнение норм ОФП и СФП. |
| ГНП-2 | 7-8 | 12 | 9 | Выполнение норм ОФП и СФП.  Юный фигурист или III юношеский р. на конец года |
| ГНП-3 | 8-9 | 12 | 9 | Выполнение норм ОФП и СФП.  II юношеский р. на конец года |

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап начальной подготовки также зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься фигурным катанием, прошедшие необходимую подготовку на предыдущем этапе (спортивно-оздоровительном) или выполнившие приемные нормативы по общефизической подготовке для зачисления в ту или иную группу начальной подготовки, а также имеющие разрешение от врача-педиатра.

Определение структуры и содержания годичных циклов 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Отбор способных к занятиям фигурным катанием детей.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Изучение базовой техники фигурного катания на коньках.

*Таблица 1*

**План-график подготовки фигуристов**

**спортивно-оздоровительной группы (СОГ)**

(5 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | **Виды подготовки** | Месяцы | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
| 1 | Теоретическая подготовка |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) |  | 8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 11 | 8 |  | 28 |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 33 |
| 4 | Хореографическая подготовка |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 8 |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка |  |  | 4 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |  |  | 68 |
| 6 | Контрольные  испытания |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 2\*\* |  | 3 |  | 4 |
| 7 | Врачебный и медицинский контроль |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 2 |
| **Всего часов** | |  | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |  | **180** |

\* - ОФП+СФП \*\* - Ледовая подготовка

*Таблица 2*

**План-график подготовки фигуристов 1-ого года обучения**

**в группах начальной подготовки (ГНП-1)**

(6 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | **Виды подготовки** | Месяцы | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
| 1 | Теоретическая подготовка |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 9 |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) |  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 |  | 76 |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) |  | 4 | 8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 4 |  | 92 |
| 4 | Хореографическая подготовка |  | 8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 40 |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка |  |  | 2 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |  |  | 36 |
| 6 | Контрольные  испытания |  | 3 |  |  |  |  |  |  | 1\* | 4 |  | 8 |
| 7 | Врачебный и медицинский контроль |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 2 |
| **Всего часов** | |  | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |  | **216** |

\* - ОФП+СФП \*\* - Ледовая подготовка Участие в соревнованиях – согласно календарю соревнований.

*Таблица 3*

**План-график подготовки фигуристов**

**в группах начальной подготовки (ГНП-2)**

(7 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | **Виды подготовки** | Месяцы | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
| 1 | Теоретическая подготовка |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 4 |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) |  | 14 | 12 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 14 | 14 |  | 69 |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) |  | 4 | 8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 55 |
| 4 | Хореографическая подготовка |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 18 |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка |  |  |  | 12 | 12 | 10 | 12 | 12 |  |  |  | 100 |
| 6 | Контрольные испытания |  | 5 | 1\* |  |  |  |  | 2\*\* | 5 | 5 |  | 4 |
| 7 | Врачебный и медицинский контроль |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **Всего часов** | |  | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |  | **252** |
| \* - ОФП+СФП \*\* - Ледовая подготовка Участие в соревнованиях – согласно календарю соревнований. | | | | | | | | | | | | | |

*Таблица 4*

**План-график подготовки фигуристов**

**в группах начальной подготовки (ГНП-3)**

(9 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | **Виды подготовки** | Месяцы | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
|  | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
| 1 | Теоретическая подготовка | | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  | 4 |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) |  | 16 | 16 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 16 | 16 |  | 68 |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) |  | 9 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 48 |
| 4 | Хореографическая подготовка |  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 18 |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка |  |  |  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  |  |  | 108 |
| 6 | Контрольные испытания |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  | 4 |
| 7 | Врачебный и медицинский контроль |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 4 |  |  | 2 |
| **Всего часов** | |  | 35 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 |  | **324** |
| \* - ОФП+СФП \*\* - Ледовая подготовка Участие в соревнованиях – согласно календарю соревнований. | | | | | | | | | | | | | |

**Содержание изучаемого курса**

Фигурное катание на коньках – один из немногих видов спорта, в котором высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юношеском возрасте. Основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение спортсменами контрольных нормативов по специальной физической и специальной технической подготовке, а также положительная динамика.

Выполнение соревновательных программ на высоком профессиональном уровне в фигурном катании на коньках требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, гибкость, координацию движений, специальные силовые качества и другие. Поэтому на первом этапе подготовки фигуристов (в группах начальной подготовки) развитие специальных физических качеств является одной из основных задач.

Специальная физическая подготовка в фигурном катании на коньках невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся: хореография, акробатика, гимнастические упражнения, упражнения на батуте, на специфических тренажерах и других технических устройствах, что требует специально оборудованных спортивных залов.

В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания вопросов отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; внетренировочных и внесоревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинга в спорте.

Средствами внеледовой подготовки на спортивно-оздоровительном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ); акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Кроме этого необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям. Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы и приседы; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах; скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в полуприседе, 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; поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода; вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад, элементы с опорной фазой (подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на лед с борта на ход вперед и назад); подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки перекидной, сальхов, тулуп, риттбергер в 1 оборот.

Этап начальной подготовки рассчитан на 3 года. Если на первом году занятий в группах НП объем часов совпадает с объемом занятий в спортивно-оздоровительных группах, то на втором году он значительно увеличивается. Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращайте внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, осанку. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

* для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик), внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий, броски и ловлю мяча в различных положениях, игры и эстафеты;
* для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперед, подвижные игры и эстафеты;
* для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту (с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну ногу и т.д.), прыжки в длину, тройной прыжок с места (разбега), многоскоки, бег с препятствиями, игры, эстафеты с бегом и прыжками;
* для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 м из различных и.п. и стартовых положений, ускорения, игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
* для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях), упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
* для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);
* для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте, подвижные и игры с использованием статических поз.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиралям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, перетяжками. Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Обучение их выполнению возможно только при вращении - основном, опорном. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части - скручивание. Это движение - базовое в технике фигурною катания на коньках.

Занимаясь в учебно-тренировочных группах, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную. За счет постепенного увеличения количества выступлений на соревнованиях приобретается соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: обще-развивающие, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращении и др.

Основное значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой - развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Основное внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Основой технической подготовки фигуристов 1-го года обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад-наружу, назад-внутрь со скрещением спереди, петлевым поворотам, исполнению двукратных троек вперед-наружу и вперед-внутрь по рисунку серпантин. В течение года фигуристы должны освоить прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног.

Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад-наружу, назад-внутрь, троечных поворотов, джаксонов, чоктау, шагов с перетяжкой.

Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки, тоже в два оборота; прыжок двойной аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

При осуществлении хореографической подготовки акцент надо сделать на развитие музыкальности, чувства ритма, артистичности, хотя попутно следует решать задачи расширения диапазона двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей.

Объемы теоретическое подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий. Темы могут быть различными, например:

1. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.
2. История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках. История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта.
3. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках.
4. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена.
5. Правила поведения во дворце спорта. Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.
6. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.
7. Терминология фигурного катания на коньках. Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.
8. Правила организации и проведения соревнований. Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии.
9. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.
10. Физическая подготовка. Краткая характеристика основных физических качеств.
11. Единая всероссийская спортивная классификация и др.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность – вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

В подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, хореографической, теоретической и психологической подготовки, необходимы знания вопросов отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; травматизма, питания спортсменов, допинга в спорте.

**Методическое обеспечение программы**

Учебная программа - это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности учащихся спортивной школы. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Учебная программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения фигурному катанию и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки фигуристов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит баскетболисту успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот спортсмен, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идет к своей цели.

Поэтому психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения настоящей необходимостью.

Главное на что должен обращать внимание тренер, это на готовность организма ребенка выдерживать ту или иную нагрузку. При построении многолетнего процесса подготовки фигуристов также необходимо учитывать половые особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у мужчин и женщин (табл. 9). Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 12 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела.

У девочек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма. Гибкость (подвижность в суставах) достаточно хорошо поддается развитию. Особенно легко она развивается в детском возрасте. Направленная тренировка позволяет улучшать показатели подвижности в суставах и поддерживать ее на необходимом уровне в течение длительного периода. Вместе с тем следует обращать внимание на развитие и других качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность и развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют разные физиологические механизмы. Исследования показали, что в многолетней тренировке юных фигуристов при осуществлении разносторонней физической подготовки следует учитывать, что наиболее благоприятным периодом для избирательно-направленного развития скоростно-силовых способностей является возраст от 10 до 14 лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития этих способностей.

Данные многочисленных исследований дают возможность выделить следующие особенности сенситивных периодов, имеющие значение для занятий спортом.

*Таблица 9*

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели, физические качества** | **Возраст, лет** | | | | | | | | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| Длина тела |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Выносливость |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

*Весоростовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного роста этих показателей начинается 12до 15 лет. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

*Быстрота.* Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания - от 14 до 15 лет и позже.

*Скоростно-силовые качества.* Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

*Выносливость.* Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

*Аэробно-гликолитические* возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16лет,т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети переносят соревнования в беге на 3 тыс. м гораздо легче, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

*Гибкость.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Определяя состав и содержание средств и методов тренировки фигуристок-дошкольниц в первые два года занятий, необходимо иметь в виду, что успешность освоения техники фигурного катания на коньках в этот период существенно зависит от уровней развития ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, способности к статическому равновесию. Причем на втором году обучения к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию и дифференцированию мышечных усилий.

Методика физической подготовки фигуристок дошкольного возраста должна характеризоваться широким спектром внеледовых и ледовых упражнений, подобранных сообразно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность.

При осуществлении технической подготовки наряду с ледовыми упражнениями необходимо использовать внеледовые (специальные и общеподготовительные, в том числе подводящие и имитационные) упражнения из арсенала средств повышения кондиционных возможностей, если требуется предварительно освоить их технику.

Значительно повысить эффективность подготовки фигуристок дошкольного возраста позволяет введение в учебно-тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия, предусматривающего решение образовательных задач, должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какой элемент фигурного катания разучивается в основной части урока.

Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

Планирование объема работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустит серьезных перегрузок. Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта, а освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое воздействие*, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер течение восстановительных процессов.

*Гигиенические средства* восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая группа* восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

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

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

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. Важную роль играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью метода убеждения, который должен быть доказательным.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом, не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым, и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. Могут применять такие виды наказаний, как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

**Список литературы**

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2003г.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2004г.
3. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
4. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
5. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
6. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
7. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.8. Коган А.И. Оценка перспектвности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
8. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации: Автореф. Канд. Дис. – Омск, 1984.
9. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
10. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
11. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
12. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
13. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
14. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
15. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигу4ристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
16. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
17. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985г.
18. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
19. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
20. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
21. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004гг.
22. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003г.
23. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. М., 1983г.
24. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
25. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.26.
26. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. диссерт. Минск: БГИФК, 1988.
27. Ступень М.П. «Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы респ. науч.-метод. нонф.), Минск, 1986г.
28. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983г.
29. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
30. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.
31. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2006.

*ПРИЛОЖЕНИЕ 1*

**Зачетные требования для контроля развития физических качеств фигуристов спортивно-оздоровительных групп (СОГ)**

|  |  |
| --- | --- |
| **№п.п.** | **Контрольные упражнения** |
|
| 1 | Челночный бег 3×10м (с) |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) |
| 3 | Сгибание туловища лежа на спине (раз) |
| 4 | Сгибание рук в упоре лежа (раз) |
| 5 | Прыжки на скакалке на 2 ногах (кол-во раз в мин.) |
| 6 | Прыжки на скакалке на 1 ноге (кол-во раз в мин.) |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Для спортивно-оздоровительного этапа содержание контрольных испытаний формируется на основе нормативной сетки групп начальной подготовки. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

*ПРИЛОЖЕНИЕ 2*

**Контрольно-переводные нормативы для фигуристов 1-ого года обучения на этапе начальной подготовки (ГНП-1)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п.п.** | **Контрольные упражнения** | **Баллы** | | | | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | | | **Девочки** | | | | |
| **5** | **4** | | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
|  |  | *Общая физическая подготовка* | | | | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3×10м (с) | 9,6 | 9,8 | | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,2 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 100 | 98 | | 97 | 96 | 95 | 100 | 99 | 98 | 97 | 96 |
| 3 | Сгибание туловища лежа на спине (раз) | 12 | 11 | | 10 | 9 | 8 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 4 | Отжимания (кол-во раз в мин) | 11 | 10 | | 9 | 8 | 7 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
|  |  | *Специальная физическая подготовка* | | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжки на скакалке на 2 ногах (кол-во раз в мин.) | 60-56 | 55-51 | | 50-47 | 45-41 | 40 | 60-56 | 55-51 | 50-47 | 45-41 | 40 |
| 6 | Прыжки на скакалке на 1 ноге (кол-во раз в мин.) | 30/30 | 29/29 | | 28/28 | 27/27 | 26/26 | 30/30 | 29/29 | 28/28 | 27/27 | 26/26 |
|  |  |  | | | | | | | | | | |
|  |  | **Балл** | | *Акробатическая связка* | | | | | | | | |
| 7 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост, шпагат | **5** | | Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четкое исполнение отдельных элементов, мост с подъемом, полный шпагат | | | | | | | | |
| **4** | | Средний темп исполнения, хороший мост с подъемом, полный шпагат | | | | | | | | |
| **3** | | Медленный темп, мост без подъема, полный шпагат | | | | | | | | |
| **2** | | Медленный темп, мост с пола, полный шпагат | | | | | | | | |
| 1 | | Элементы в связке обозначены | | | | | | | | |
|  |  |  | | | | | | | | | | |
|  |  | **Балл** | | *Технико-тактическое мастерство (Ледовая подготовка)* | | | | | | | | |
| 8 | Скольжение перебежкой: по восьмерке вперед, назад | **4** | | Толчки ребром без зубцов, резкое скольжение, хорошая осанка | | | | | | | | |
| **3** | | Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. | | | | | | | | |
| **2** | | Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход | | | | | | | | |
| 9 | Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед-назад-наружу или внутрь по кругу Прыжки в 1об.: перекидной, сальхов, тулуп в 1об., каскад или связка из них | **4** | | Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 10с. 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 | | | | | | | | |
| **2** | | Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход | | | | | | | | |
| 10 | Прыжки в 1об.: перекидной, сальхов, тулуп в 1об., каскад или связка из них | **4** | | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости | | | | | | | | |
| **3** | | Средняя скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд | | | | | | | | |
| **2** | | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут | | | | | | | | |
| 11 | Вращения: на одной ноге (кол-во оборотов) | **4** | | Восемь | | | | | | | | |
| **3** | | Пять | | | | | | | | |
| **2** | | Три | | | | | | | | |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Каждый элемент контрольных нормативов должен быть сдан не менее чем на 3 балла.

Для перевода в группу следующего года сумма набранных баллов должна быть не менее 41 балла.

*ПРИЛОЖЕНИЕ 3*

**Контрольно-переводные нормативы для фигуристов 2-ого года обучения на этапе начальной подготовки (ГНП-2)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п.п.** | **Контрольные упражнения** | **Баллы** | | | | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | | | **Девочки** | | | | |
| **5** | **4** | | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
|  |  | *Общая физическая подготовка* | | | | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3×10м (с) | 9,0 | 9,1 | | 9,2 | 9,3 | 9,4 | 9,6 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 112 | 111 | | 110 | 109 | 108 | 104 | 103 | 102 | 101 | 99 |
| 3 | Сгибание туловища лежа на спине (раз) | 13 | 12 | | 11 | 10 | 9 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 4 | Отжимания (кол-во раз в мин) | 13 | 12 | | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
|  |  | *Специальная физическая подготовка* | | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжки на скакалке на 2 ногах (кол-во раз в мин.) | 70-66 | 65-61 | | 60-56 | 55-51 | 45 | 70-66 | 65-61 | 60-56 | 55-51 | 45 |
| 6 | Прыжки на скакалке на 1 ноге (кол-во раз в мин.) | 35/35 | 34/34 | | 33/33 | 32/32 | 31/31 | 35/35 | 34/34 | 33/33 | 32/32 | 31/31 |
|  |  |  | | | | | | | | | | |
|  |  | **Балл** | | *Акробатическая связка* | | | | | | | | |
| 7 | Колесо вправо, влево, стойка на руках, мост, шпагаты | **5** | | Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах с подъемом, полные шпагаты | | | | | | | | |
| **4** | | Средний темп исполнения, хороший мост с подъемом, 2 полных шпагата | | | | | | | | |
| **3** | | Медленный темп, мост без подъема, один полный шпагат | | | | | | | | |
| **2** | | Медленный темп, мост с пола, полный шпагат | | | | | | | | |
| **1** | | Элементы в связке обозначены | | | | | | | | |
|  |  |  | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | *Технико-тактическое мастерство (Ледовая подготовка)* | | | | | | | | |
| 8 | Скольжение: тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ | **4** | | Толчки ребром конька без зубцов, резкое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд, увеличение скорости. | | | | | | | | |
| **3** | | Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки. | | | | | | | | |
| **2** | | Невыполнение поворота. | | | | | | | | |
| 9 | Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги | **4** | | Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10с | | | | | | | | |
| **3** | | Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода. | | | | | | | | |
| **2** | | Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение. | | | | | | | | |
| 10 | Прыжки в 1об.: 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 | | | | | | | | |
| **3** | | Средняя скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд | | | | | | | | |
| **2** | | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут | | | | | | | | |
| 11 | Вращения: на одной ноге (кол-во оборотов) | **4** | | Восемь | | | | | | | | |
| **3** | | Пять | | | | | | | | |
| **2** | | Три | | | | | | | | |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Каждый элемент контрольных нормативов должен быть сдан не менее чем на 3 балла.

Для перевода в группу следующего года сумма набранных баллов должна быть не менее 45 баллов.

*ПРИЛОЖЕНИЕ 4*

**Контрольно-переводные нормативы для фигуристов 3-ого года обучения на этапе начальной подготовки (ГНП-3)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п.п.** | **Контрольные упражнения** | **Баллы** | | | | | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | | | | **Девочки** | | | | |
| **5** | **4** | | | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
|  |  | *Общая физическая подготовка* | | | | | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3×10м (с) | 8,9 | 9,0 | | | 9,1 | 9,2 | 9,3 | 9,0 | 9,1 | 9,2 | 9,3 | 9,4 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 127 | 126 | | | 125 | 124 | 123 | 120 | 119 | 118 | 117 | 116 |
| 3 | Сгибание туловища лежа на спине (раз) | 14 | 13 | | | 12 | 11 | 10 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 4 | Отжимания (кол-во раз в мин) | 15 | 14 | | | 13 | 12 | 11 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
|  |  | *Специальная физическая подготовка* | | | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжки на скакалке на 2 ногах (кол-во раз в мин.) | 80-76 | 75-71 | | | 70-66 | 65-61 | 60 | 80-76 | 75-71 | 70-66 | 65-61 | 60 |
| 6 | Прыжки на скакалке на 1 ноге (кол-во раз в мин.) | 40/40 | 39/39 | | | 38/38 | 37/37 | 36/36 | 40/40 | 39/39 | 38/38 | 37/37 | 36/36 |
|  |  |  | | | | | | | | | | | |
|  |  | **Балл** | | *Акробатическая связка* | | | | | | | | | |
| 7 | Стойка. Колесо влево, вправо, кувырок вперед, назад, мост.  Подпрыжка в русском шпагате.  Шпагаты. | **5** | | | Русский шпагат более 90 градусов. Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах с подъемом, полные шпагаты. | | | | | | | | |
| **4** | | | Средний темп исполнения, хороший мост с подъемом, два полных шпагата. Русский шпагат 90 градусов. | | | | | | | | |
| **3** | | | Медленный темп, мост без подъема, один полный шпагат | | | | | | | | |
| **2** | | | Медленный темп, мост с пола, один полный шпагат | | | | | | | | |
| **1** | | | Элементы в связке обозначены | | | | | | | | |
|  |  |  | | | *Технико-тактическое мастерство (Ледовая подготовка)* | | | | | | | | |
| 8 | Скольжение: Тесты 1,2,3 (определяется жеребьевкой) (см. Приложение 8) | **4** | | | Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка. | | | | | | | | |
| **3** | | | Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки. | | | | | | | | |
| **2** | | | Тихий ход, плохие дуги, плохая реберность, остановка. | | | | | | | | |
| 9 | Спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов | **4** | | | Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 с | | | | | | | | |
| **3** | | | Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода. | | | | | | | | |
| **2** | | | Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение. | | | | | | | | |
| 10 | Прыжки в 1об.: флип, питтерберг, лутц. Аксель в 1,5 об., сальхов в 2 об., тулуп в 2 об. Каскад или связка из них | **4** | | | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости | | | | | | | | |
| **3** | | | Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд на одну ногу. Для прыжков в 1,5 и 2 об.: недокрут ¼ об. | | | | | | | | |
| **2** | | | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об. | | | | | | | | |
| 11 | Вращения: в ласточке и в ласточке со сменой ноги (кол-во оборотов) | **4** | | | 12 (6/6) | | | | | | | | |
| **3** | | | 10 (5/5) | | | | | | | | |
| **2** | | | 6 (3/3) | | | | | | | | |

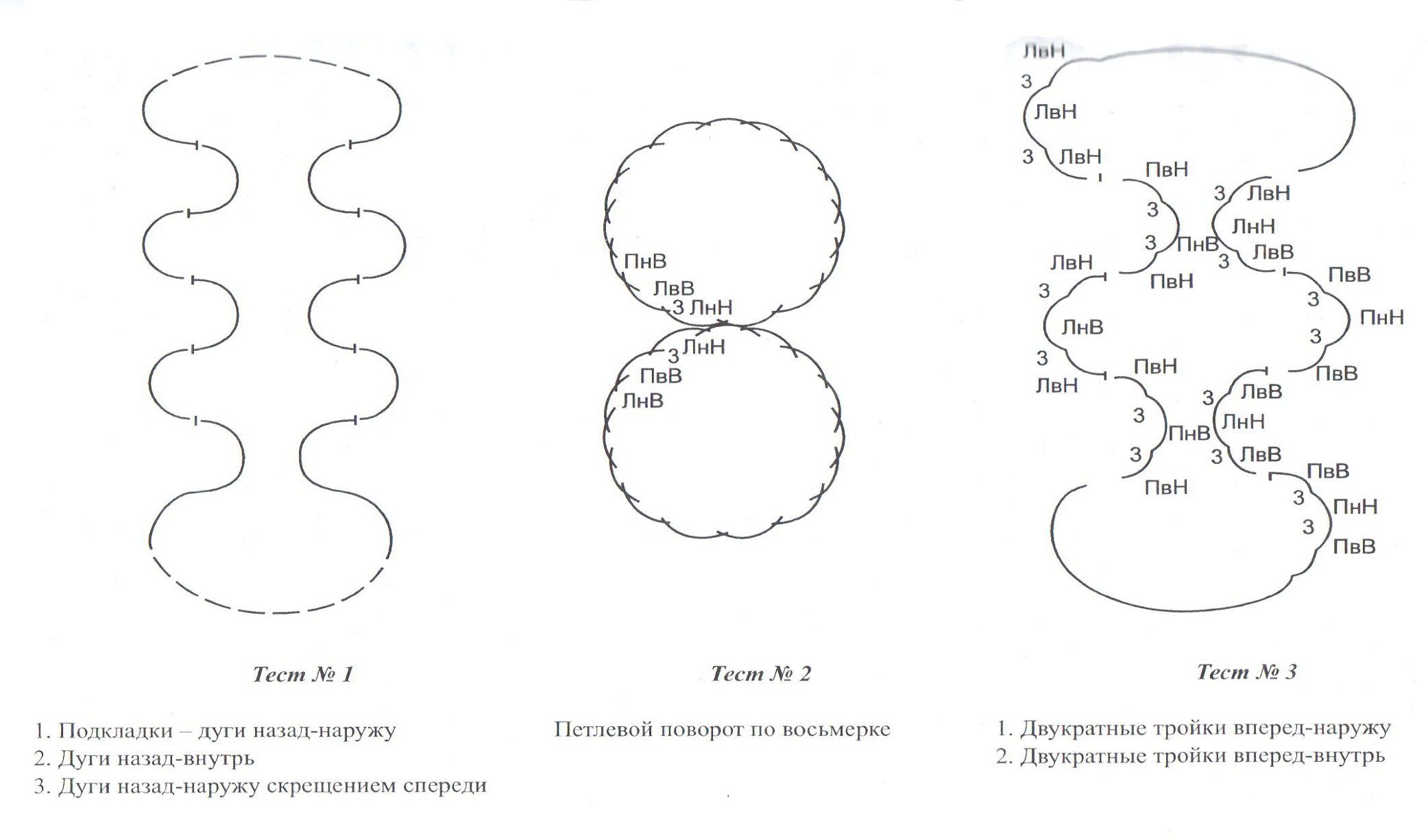
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Каждый элемент контрольных нормативов должен быть сдан не менее чем на 3 балла.

Для перевода в группу следующего года сумма набранных баллов должна быть не менее 50 баллов.

*ПРИЛОЖЕНИЕ 5*

**Тесты для групп начальной подготовки**

****