

**Муниципальное бюджетное учреждение муниципального образования
«Холмский городской округ» «Холмск - Арена» Сахалинской области**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ МО «ХГО» «Холмск - Арена»
Сахалинской области

_____ А.В. Никитин
« _____ » _____ 2016 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ**

Срок реализации Программы: 2 года

Возраст учащихся: 5-15 лет

ХОЛМСК, 2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА Стр. 3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН Стр. 5
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ Стр. 8
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ Стр. 14
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ Стр. 16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание относится к сложно-координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку. По форме это - движение по льду по кривым линиям на коньке той или другой ноги, реже на обоих коньках, сопряженное с переменами направления и фронта, с вращениями, с прыжками, преимущественно вращательными, и связанное с известной красотой постановок тела и пластичностью движений его.

По содержанию это - одно из наиболее разносторонних и увлекательных упражнений человеческого тела и одно из полноценнейших средств физической культуры.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках (далее- «Программа») содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки, средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения.

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», письмом Министерства спорта от 12.05.2014 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.13 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.312-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в Учреждении.

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях фигурным катанием на коньках.

Возраст детей: 5 - 15 лет. Срок реализации программы: 2 года.

Продолжительность учебного года - 36 недель. Начало занятий - 1 сентября (по 31 мая).

Основной целью программы является формирование знаний, умений и навыков в виде спорта фигурное катание на коньках, вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом, отбор перспективных учащихся на обучение по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках.

Основными задачами программы (обучение в спортивно-оздоровительных группах) являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется, в первую очередь, задачами спортивно-оздоровительного этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами обучения, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений - объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 70 % от общего объема тренировочной работы.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст учащихся (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.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 36 недель занятий.

Учебный план тренировочных занятий (на 36 недель занятий)

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
		Год обучения	
		1	2
1.	Общая физическая подготовка	72	72
2.	Специальная физическая подготовка	36	36
3.	Хореографическая подготовка	36	36
4.	Техническая подготовка	72	72
В том числе:			
	Теоретическая подготовка	9	9
	Участие в соревнованиях	-	1
	Медицинское обследование (количество в год)	1	1
Количество часов за 36 недель тренировочных занятий:		216	216

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.

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

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
		Г од обучения	
		1	2
1.	Общая физическая подготовка	33	33
2.	Специальная физическая подготовка	17	17
3.	Хореографическая подготовка	17	17
4.	Техническая подготовка	33	33

**План-график распределения учебных часов
в СОГ 1 года обучения**

	Месяцы									Всего за 36 недель
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Количество тренировочных дней	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108
Количество тренировочных занятий (по 2 часа)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108 (по 2 часа)
Объем по видам подготовки в часах)										
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Техническая (ледовая) подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
В том числе:										
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Итого:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

План - график распределения учебных часов

	Месяцы									Всего за 36 недель
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Количество тренировочных дней	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108
Количество тренировочных занятий (по 2 часа)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108 (по 2 часа)

Объем по видам подготовки (в часах)										
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Техническая (ледовая) подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
В том числе:										
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Соревновательная практика									1	1
Контрольные нормативы									+	
Итого:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно оздоровительный	1	5-15 лет	6	-
	2	5-15 лет	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технике

Учащиеся, успешно освоившие материалы общеразвивающей программы и успешно сдавшие итоговое тестирование, получают приоритетное право на зачисление в группы начальной подготовки для обучения по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность обучения по программе, минимальный возраст лиц для зачисления, количество учащихся в группе

Этап спортивной подготовки	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	2	5	10	30

Формой организации занятий является урок, основной метод обучения - групповой. Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчленено-конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы на спортивно-оздоровительном этапе применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; игры.

Средствами вне ледовой подготовки на данном 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 безопорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, прыгивания на лед с борта на ход вперед и назад; подскоки с поворотом в полоборота, полный оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

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 ловля мяча в различных положениях и т.п.; 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 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 метров из различных 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, прыжки на скакалке);

Для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

Виды подготовки, средства и их направленность в спортивно-оздоровительных группах

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СТП)	
<p>СОДЕРЖАНИЕ упражнения для 1 года обучения: - падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда; - падать, садиться и подниматься на льду; - ходьба на месте; - ходьба с продвижением 8-10 шагов; - чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; - глубокий присед на месте. - чередование ходьбы с длительным скольжением; - передвижение с приседами; - фонарики 1 вперед - 1 назад; - фонарики вперед: 2-3 подряд; - подскок на двух ногах с места; - змейка вперед и назад: 4 6 8 подряд.</p>	<p>Занятия как правило проводятся в форме урока. Основной метод на 1 -2 году обучения - повторный и игровой. Ученики должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной. Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока. Правильное падение. В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда. Правильный подъем. Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая</p>

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
<ul style="list-style-type: none"> - скольжение вперед 8-10 шагов; - скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой); - фонарики вперед 4-6-8 подряд; - фонарики назад 4-6-8 подряд; - остановка «плугом» вперед; - повороты на двух ногах вперед- назад на месте; - остановка «плугом» с продвижением. - «слалом» вперед. - основной шаг вперед (отталкивание ребром); - «змейка» вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); - «змейка» назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); - повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны); - скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста),(на правой и на левой ноге); - вращение на двух ногах: 2 оборота. <p>Упражнения 2 года обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста); - скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста); - беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд; - троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног; - дуга назад наружу (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; - дуга назад внутрь (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; - беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног; - вращение на одной ноге: 3 оборота; - Т-остановка наружу ребром с обеих ног; 	<p>положение стоя.</p> <p>Ходьба в позиции стоя.</p> <p>Руки вперед, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза.</p> <p>Ходьба со скольжением.</p> <p>Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз. Прыжок на двух ногах на месте.</p> <p>Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение. Повторить это упражнение 3 раза. Фонарики с продвижением вперед. Пятки вместе ступни формируют широкую V</p> <ul style="list-style-type: none"> - образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. <p>Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев. Основной шаг (отталкивание и скольжение).</p> <ul style="list-style-type: none"> - тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения; - руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела; - голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки); - колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед; <p>при стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной;</p> <p>необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.</p> <p>На этапе ледовой адаптации длительность и содержание</p>

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
<ul style="list-style-type: none"> - подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны. - троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге; - повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки; - хоккейный тормоз правой или левой ногой; - подскок «козлик»; - спираль вперед на правой и левой ноге; - выпад вперед на правой и левой ноге. - вращение «винт» - модификация для начинающих. - передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны; - передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны; - перекидной прыжок с места; - прыжок «мазурка» с правой или левой ноги (прыжок «мазурка» выполняется в 0,5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу). - комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; - циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги. - основной шаг (попеременное многократное отталкивание); - дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд; - вращение «винт» с захода беговыми назад (минимум 3 оборота); - перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов; - полу-флип; 	<p>предыдущих занятий.</p> <p>На этапе становления навыка скольжения каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны.</p> <p>Учебный материал повторяется на уроке в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например: приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагаются в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях.</p> <p>Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.</p> <p>На втором году обучения к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и в неледовых условиях, урокам по обучению технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями, добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ.</p> <p>Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специальноподготовительном этапе - соревновательные программы.</p> <p>Для ледовой разминки подбираются упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду.</p> <p>Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия.</p> <p>Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов.</p> <p>С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются.</p>

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
<ul style="list-style-type: none"> - многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги. - дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз; - прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; - спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге; - тулуп 1 оборот; - вальсовые тройки с левой и правой ноги; - вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота); - шассе вперед по часовой и против часовой стрелки. - беговые вперед и назад по восьмерке; - сальхов 1 оборот; - дуги вперед с махами: 4-6 раз; - лутц 0,5 оборота; - комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп; - тройки назад внутрь в обе стороны. 	<p>На 2-ом году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с непременным условием работы над осанкой.</p> <p>Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 1 и 2 -году обучения.</p> <p>Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные - с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений. При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса. Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги - до 6; интервал отдыха - зависит от направленности и задач; число повторений серий - 2-3).</p>
Общефизическая подготовка (ОФП) и специально-физическая подготовка (СФП)	
<p>Средства ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; - элементы различных видов спорта: легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места(10- 15 м, схода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции); прыжки в длину и высоту, метания); гимнастики (спортивной и художественной); подвижные игры; - плавание; - элементы спортивных игр. 	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом (1) году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ, точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже на первом году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.</p> <p>На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка.</p> <p>При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.</p> <p>Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин.</p>

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
<p>Средства СФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; - комплексы упражнений для развития взрывной силы; - комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей; - комплексы упражнений для развития гибкости; - ритмика; - хореография. 	<p>Интервалы отдыха до восстановления 3-6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий. Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать.</p> <p>При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев.</p> <p>Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.</p>

Воспитательная работа

Воспитательная работа с учащимися теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неоценима также связь с родителями учащихся, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательной работы используются тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, наставничество опытных спортсменов.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуется постоянное усложнение упражнений и заданий.

Для повышения эффективности воспитательной работы проводятся:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

В конце второго года обучения по программе учащиеся сдают контрольные нормативы по ОФП, СФП, ледовой подготовке. Контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки. Успешно сданные контрольные нормативы являются вступительными для поступления на обучение по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках.

Комплексы контрольных упражнений для определения исходного уровня физической подготовленности учащихся

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

-бег 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;

-челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;

-прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

-прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка осуществляется рулеткой;

-подъем туловища (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение;

- ходьба по скамейке: пройти по перевернутой скамейке не падая;

-скручивание корпуса: стоя спиной к стене на расстоянии шага от неё, выполняется поворот к стене с касанием её двумя руками;

-наклон на скамейке (на степе): наклон выполняется на краю скамейки, с прямыми ногами, максимально низко наклониться, выполнить две попытки, записать лучший результат;

- выворотность стоп: I хореографическая позиция.

Контрольные упражнения для проведения итогового тестирования для групп спортивно-оздоровительного этапа (2 год)

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовленности		
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,8 с)	Бег 30 м (не более 7,8 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не	Челночный бег 3 х 10 м (не

	более 9,9 с)	более 10,0 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 р ^{а3})	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 р ^{а3})
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 97 см)	Прыжок в длину с места (не менее 98 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 22 см)	Прыжок вверх с места (не менее 20 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата не более 55 см)	Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата не более 55 см)
Контрольные нормативы технической подготовленности		
	Скольжение «фонари» вперед (не менее 10 метров)	Скольжение «фонари» вперед (не менее 10 метров)
	Скольжение в приседе на двух ногах (не менее 6 метров)	Скольжение в приседе на двух ногах (не менее 6 метров)
	Скольжение на правой/левой ноге (не менее 6 метров)	Скольжение на правой/левой ноге (не менее 6 метров)

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

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 Всевожского р-на, 2003.
2. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года // ТиПФК - 2001. - № 4.
3. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000.
4. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами // Система подготовки юного резерва. - М., 1994.
5. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986.
6. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М. - ФиС, 1991.
7. Огилви Р., Азы фигурного катания. (Пер. с англ.) Под редакцией В. И. Рыжкина. М., «Физкультура и спорт», 1974.
8. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987.
9. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983.
10. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2006.