

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа-2»

РАССМОТРЕНА

на методическом совете
протокол от 13.08.2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МУДО «ДЮСШ-2»
Саввин А.Л.
Приказ № 46 от 13.08.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

по виду спорта «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»
(базовый и углубленный уровни)

Срок реализации:

базовый уровень - 6 лет

углубленный уровень – 2 года

дополнительный углубленный уровень – 2 года

г. Переславль-Залесский

2020

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по фигурному катанию на коньках разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (базового и углубленного уровня сложности) (Приказ Минспорта РФ от 15.11.2018 № 939).

Организация-разработчик: МУ ДО «ДЮСШ-2».

Разработчик:

1. Поляков С.Н. – тренер-преподаватель по фигурному катанию на коньках.

Рецензенты:

1. Саввин А.Л., директор МУДО «ДЮСШ-2»
2. Сукин А.А., зам. директора по УВР МУДО «ДЮСШ-2».

Принята методическим советом МУДО «ДЮСШ-2»

протокол № 1, от «13» августа 2020 года.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Характеристика вида спорта	4
3.	Учебный план	6
4.	Методическая часть	11
5.	Воспитательная работа	26
6.	Техника безопасности	28
7.	Система контроля и зачетные требования	29
8.	Перечень информационного обеспечения	48

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С целью всестороннего развития личности, выявления спортивно-одаренных детей и профессиональной ориентации для сферы физической культуры и спорта составлена дополнительная предпрофессиональная программа «Фигурное катание на коньках». Данная программа разработана на основе федеральных государственных требований к сложно-координационным видам спорта, требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках и санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей и их дальнейшую специализацию в избранном виде спорта;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;
- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;
- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по фигурному катанию;
- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;
- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;
- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. Получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. Удовлетворение потребностей в двигательной активности;
5. Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
6. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Образовательные:

- формирование технико-тактического мастерства;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- изучение теоретических основ физической культуры и спорта;
- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой.

Воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- развитие активности и самостоятельности детей;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

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

Характеристика вида спорта

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов – шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

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

Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией - ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием.

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием, — быстрота реакции и совершенная координация. Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости. Столкновения же случаются весьма редко. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

Многолетняя подготовка юных фигуристов включает в себя следующие УРОВНИ:

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения
Кол-во часов в неделю	6	8	10	12	14
Кол-во занятий в неделю	3	4	5	6	6
Общее кол-во часов в год	276	368	440	552	644
Общее кол-во занятий в год	138	184	230	276	276

: На базовом уровне программы первого и второго годов обучения:

- вовлечение максимального числа детей в занятия физической культурой и спортом с учетом вида спорта фигурное катание на коньках, направленное на гармоничное развитие физических качеств,
- общая физическая подготовка и изучение базовой техники фигурного катания на коньках,
- формирование потребности к спортивным занятиям.

На базовом уровне 3-4 годов прохождения программы:

- обучение технике соревновательных упражнений;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

На базовом уровне 5-6 годов обучения:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;
- прочное овладение базовой техникой фигурного катания на коньках;
- совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программы одиночного катания;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Комплектование состава учащихся, организация тренировочного процесса, осуществляется администрацией спортивной школы.

За проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с обучающимися отвечает тренерско-преподавательский состав в соответствии с Уставом МУДО «ДЮСШ-2» и должностными обязанностями работников учреждения

Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности занимающихся в соответствии с Положением о зачислении воспитанников на дополнительные предпрофессиональные программы. Для перевода воспитанников с одного уровня на другой необходимо выполнить все программные требования данного уровня подготовки.

Прием на обучение фигурному катанию производится ежегодно в августе. Минимальный возраст для зачисления 5 лет. Принимаются все желающие соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний в соответствии с порядком приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке фигуристов

Уровни подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное / максимальное число учащихся в	количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке к концу учебного года

Базовый	1 год	5	15/25	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТП, и элементов юного фигуриста
	2 год	5	15/25	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТП, элементов норм юного фигуриста
	3 год	6	13/22	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТП, элементов 3 юношеского разряда
	4 год	7	13/22	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТП, элементов 2 юношеского разряда
	5 год	8	11/20	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТП, элементов 1 юношеского разряда
	6 год	9	11/20	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТП, элементов 3 спортивного разряда
Углубленный	1 год	10	10/14	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТП, элементов 2 спортивный разряда
	2 год	11	10/14	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТП, элементов 1 спортивный разряд
	3 год	12	5/10	14	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТП, элементов 1 спортивный разряд
	4 год	13	5/10	14	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТП, элементов кмс

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебная работа в ДЮСШ-2 строится на основании данной программы, рассчитана на 46 недель в год и проводится в течение календарного года. В каникулярное время ДЮСШ-2 может организовывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным или с круглосуточным пребыванием, как на своей базе, так и на базе загородных оздоровительных лагерей.

Занятия по освоению теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях. Практический материал программы изучается на тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

При проведении тренировочных занятий и х должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю за занимающимися, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Учебная работа ДЮСШ-2 строится в соответствии с режимом дня и загруженностью занимающихся в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: стабильность состава занимающихся, выполнение контрольных нормативов и динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, хореографической и теоретической подготовке), успешное выступление в соревнованиях.

Основой многолетней подготовки является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности фигуристов на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения и необходимое для этого снижение количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов.

Планирование тренировочных занятий в группах и распределение материала производится на основании учебного плана и годовых план-графиков.

Предусматривается самостоятельная работа во время отпуска и праздничных выходных дней тренера-преподавателя, занимающимся даются индивидуальные задания в до 10% от общего объема учебного плана.

Формы тренировочной работы: групповые занятия; индивидуальные занятия. просмотр соревнований занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей урока в качестве помощника тренера.

Соотношение видов подготовки по этапам и годам (%)

№ п/п	Разделы подготовки	Уровни									
		Базовый уровень						Углублённый базовый			
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Теоретическая подготовка	5	5	10	5	5	5	5	5	5	5
2.	Общая физическая подготовка	30	30	15	15	10	15	15	10	10	10
3.	Специальная физическая подготовка	10	10	15	10	10	10	10	15	15	10
4.	Хореографическая подготовка	20	20	20	20	25	20	20	15	15	10
5.	Техническая подготовка	35	35	40	50	50	50	50	55	55	65

Реализация обязательных предметных областей осуществляется с использованием ледового покрытия, спортивного зала, уличных спортивных площадок.

Для учебного плана базового уровня сложности программы теоретические основы физической культуры и спорта реализуются в спортивных залах и уличных спортивных площадках в полном объеме. Материалы по ОФП реализуются в объеме 15-20% в спортивных залах и уличных спортивных площадках, остальная часть учебного материала на ледовом покрытии.

Для учебного плана углубленного уровня сложности программы теоретические основы физической культуры и спорта реализуются в спортивных залах и уличных спортивных площадках в полном объеме. Материалы по ОФП реализуются в объеме 5% в спортивных залах и уличных спортивных площадках. Материалы по технической подготовке реализуются в объеме 5% в спортивных залах и уличных спортивных площадках. Остальная часть учебного материала на ледовом покрытии.

Объемы разделов, таких как, инструкторская и судейская практика, система контроля, восстановительные мероприятия, тренировочные сборы, самостоятельная работа, освоение элементов других видов спорта, психологическая подготовка и воспитательная работа специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки фигуристов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

Учебный план по фигурному катанию

№ п/п	Разделы подготовки	Уровни									
		Базовый уровень						Углублённый базовый			
		1 год 6 ч.	2 год 6 ч.	3 год 8 ч.	4 год 8 ч.	5 год 10 ч.	6 год 10 ч.	1 год 12 ч	2 год 12 ч.	3 год 14 ч	4 год 14 ч

1.	Теоретическая подготовка	54 1,5 ч в нед	23 05,ч/не д	46 1 ч/нед	46 1 /нед	46 1 /нед	46 1 /нед	23 05,ч/н ед	23 0,5 /нед	23 0,5 /нед	23 0,5 /нед
2.	Общая физическая подготовка	52,5 1.15ч/ нед	69 1,5ч /н	92 2ч /н	92 2ч./не д	92 2./нед	92 2ч/ нед	92 2,ч/ нед	92 2ч/нед	92 2ч/нед	92 2ч/нед
3.	Специальная физическая подготовка	14 20мин /нед	23 0,5ч/не д	23 0,5ч/н ед	23 0,5ч/ нед	46 1,ч./не д	46 1ч/нед	69 1,5/не д	69 1,5ч/н ед	92 2ч/нед	92 2ч/нед
4.	Хореографическая подготовка	42 1ч/нед	69 1,5ч. нед	115 2,5 ч. нед	115 2,5 ч. нед	138 3ч./не д	138 3ч/ нед	184 4ч/ нед	184 4ч/нед	207 4,5ч/н ед	207 4,5ч/не д
5.	Ледовая подготовка	84 2. /нед	92 2ч/нед	92 2ч/нед	92 2ч/не д	138 3ч/нед	138 3ч/нед	184 4ч/нед	184 4ч/нед	230 5ч/нед	230 5ч/нед
6.	Спортивно-массовые мероприятия	1-2 раза	2-3 раза	2-3 раза	2-3 раза	3-5 раз в год	3-5 раз в год	3-5 раз в год	3-5 раз в год	3-5 раз в год	3-5 раз в год
7.	Диспансеризация	-	-	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
8.	Тестирование	1 раз в год	2 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год
Итого часов в год		276	276	368	368	460	460	552	552	644	644

Примечание: кол-во часов в неделю зависит от материальной базы, а именно от количества ледовых часов.

Поэтому количество недельных часов остается по программе, а количество часов в неделю по ОФП, СФП, хореографической подготовке и ледовой может варьироваться в зависимости от МТБ

ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Построение годичного цикла подготовки фигуристов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которая определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Так, распределение на базовом уровне подготовки происходит в соответствии с основными задачами: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координации движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

На углубленном базовом уровне происходит специализированная подготовка юных фигуристов. В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать 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. Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

Каждый уровень характеризуется своими средствами и методами организации подготовки.

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 46 недель занятий.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

Формой организации занятий является групповое занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

В группах базового уровня 1 года обучения контрольные соревнования проводятся в форме показательных выступлений. Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. 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 ловля мяча в различных положениях и.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 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 сид., стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные 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, шаги с тройками, 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 выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

Углубленный уровень подразделяется на четыре года. Данный уровень является основой в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом уровне идет отбор в группы спортивной подготовки (спортивная специализация) происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

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

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

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и 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 вращение и др.

Особое 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.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на гибкость.

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 поворотом, 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.

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки);
- основной (соревновательный);
- переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

Задачи подготовительного периода:

- совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость);

- решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

- становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, вкатывание под музыку произвольных программ, воспитание морально-волевых качеств.

Задачами соревновательного, основного периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).

Задачами переходного периода являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением учебной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

Освоение элементов других видов спорта

СРЕДСТВА	Направленность воздействия
<p>Элементы легкой атлетики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - многоскоки, - челночный бег, - бег с ускорением, - бег с хода, - бег с изменением фронта, направления и скорости движения - метания, - подтягивания, - отжимания <p>Упражнения на пресс: сгибание туловища к ногам и со скручиванием, "лодочка", удержание позы лодочки,</p> <p>Прыжки со скакалкой: двойные, тройные, комбинация,</p> <p>Прыжки в высоту и длину.</p> <p>Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево).</p> <p>Элементы гимнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - колесо, - кувырки, - мостик; ходьба в мостике, - переворот через стойку в мостик, - упражнения на батуте - шпагаты. <p>Большой теннис.</p> <p>Волейбол</p> <p>Баскетбол</p> <p>и другие спортивные игры</p>	<p>Быстрота, скоростно-силовая, выносливость, специальная выносливость, сила, быстрота реакции, координация, подвижность в суставах</p> <p>Координация, гибкость, подвижность в суставах, быстрота реакции</p> <p>Скорость, быстрота реакции, специальная выносливость, выносливость, психоэмоциональная разгрузка.</p>

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Оснащение образовательного процесса:

- инструкции по технике безопасности при занятиях фигурным катанием;
- методическая литература по этому виду спорта;
- учебные фильмы и другие видеоматериалы о фигурном катании, лучших спортсменах и достижениях;
- спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для реализации программы;
- диагностические методики и контрольные нормативы.

Перечень помещений и специализированных кабинетов для образовательного процесса:

- ледовое поле для фигурного катания;
- раздевалки и душевые;
- класс теоретической и тактической подготовки;
- игровой зал;
- хореографический зал;
- тренажерный зал.

Формы работы:

- групповые теоретические занятия (в виде бесед, лекций, семинаров и т.д.);
- групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и программой, установленной для воспитанников;
- спортивные соревнования различного масштаба;
- тренировочные занятия в рамках тренировочных сборов и лагерей;
- тренерская и судейская практика;
- просмотр и анализ учебных фильмов и видеоматериалов по фигурному катанию на коньках;
- психологическая и спортивная диагностика и тестирование (сдача контрольных нормативов).

Примечание: При плохой оценке особенностей внешнего вида по всем показателям поступающий от дальнейших испытаний освобождается. Посредственная оценка некоторых показателей внешнего вида может быть проходной при отличном выполнении контрольных упражнений на льду.

ОЦЕНКА ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ

№.№ п/п	Виды испытаний	Характеристика и оценка подвижности		
		хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1	Подвижность тазобедренного сустава. Подъем ноги – вперед и в сторону (пассивный)	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 100°	Нога поднимается ниже уровня 90°. Нога отводится в сторону с напряжением
2	Выворотность стоп. Испытуемый стоит в позиции № 1 (хореографической)	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх	Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног	Опирается на большой палец ноги. Ступни несколько сведены внутрь
3	Активное скручивание корпуса, без смещения ног, опирающихся об пол	Вращение вправо более чем 90°	Вращение влево менее чем на 90°	Корпус мало скручивается
4	Гибкость позвоночника. Наклон вперед в стойке на прямых ногах, пятки и носки вместе (пассивный)	Испытуемый головой касается коленей ног	Не достает головой коленей ног, но достает ладонями пол	Не достает кончиками пальцев до пола
5	Наклон назад, стоя на прямых ногах, держась руками за стул	Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику	Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника	Слабый прогиб в пояснице

ОЦЕНКА СЛУХА

1. Выстукивание заданного ритма.
2. Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом. Исполнение оценивается: выполнил, не выполнил.

На специализацию в фигурном катании на коньках большое значение оказывает структура тела фигуриста. Она должна быть такова, чтобы обеспечить оптимальное сочетание скоростно-силовых качеств с высокой координацией движений и выносливостью. Как показали исследования, фигуристы относятся по основным тотальным размерам тела к людям среднего роста, причем имеются совершенно отчетливо выраженные особенности телосложения у представителей отдельных видов фигурного катания на коньках.

Спортсмены, выступающие в одиночном катании, имеют средний рост, среднюю длину рук и ног, малый тазовый диаметр, длинное бедро и большую весоростовую разницу (индекс Брока – 8,5 ед.). Средний рост у девушек в возрасте 16-23 года составляет 161 см, вес – 50 кг; у юношей – рост 173,6 см, вес 63 кг. Спортсмены одиночного катания относятся в основном к грудо-мускульному, мускульно-брюшному или мускульному типам телосложения.

Фигуристок характеризуют три типа конституции: лептосомный, мезосомный и мегалосомный типы. Критерием, определяющим уровень достижения в этом виде фигурного катания, является уровень развития мышечной массы, которая составляет в относительных единицах в % к весу тела у мужчин – 52-54%, а у женщин – 48-50%.

Представители всех видов фигурного катания имеют четкую правостороннюю асимметрию в развитии мышц верхних и нижних конечностей. Периметры бедра и плеча правой стороны тела больше, чем левой.

При построении многолетнего процесса подготовки фигуристов необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у мужчин и женщин (таблица 37). Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 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 в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы. Исследования показали, что в многолетней тренировке юных фигуристок, осуществляя разностороннюю физическую подготовку, следует учитывать, что наиболее благоприятным периодом для избирательно-направленного развития скоростно-силовых способностей является возраст от 7 до 10 лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития этих способностей.

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), увеличивается 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 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети переносят соревнования в беге на 3 тысячи метров гораздо легче, нежели на 200-300м.

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 в развитии этого качества 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.

Преимущественная направленность тренировочного процесса многолетней подготовки юных фигуристов на этапах начальной (предварительной) подготовки (НП) сводится по мнению Великой Е.А. (1990г.) к следующему:

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.

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.

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 специально- и общеподготовительные, в том числе подводящие, имитационные и 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.

Биологический возраст. Биологический возраст характеризуется уровнем физического развития, двигательными возможностями детей, степенью их полового созревания. Для ведущих фигуристов характерна ретардация (запаздывание) полового развития на 2-3 года по сравнению с не занимающимися спортом. Ретардация является результатом сложного взаимодействия наследственных факторов, больших физических нагрузок и социальных факторов (условия режима питания, характер нагрузок и др.). Рост спортивно-технического мастерства находится в прямой зависимости от темпов полового созревания. У ретардантов результаты растут медленнее, но они более длительное время сохраняют высокий уровень работоспособности и достигают более высоких вершин спортивного мастерства.

Биологический возраст оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности, и спортивно-технических результатов. Так, у мужчин при вступлении в пубертатный период может проявляться ухудшение гибкости, что может быть связано с интенсивным развитием силовых качеств под действием гормонов. С периодом пубертатного развития связана также и эффективность занятий силовыми упражнениями у девушек. В фигурном катании на коньках основная направленность большинства элементов носит скоростно-силовой характер. В современных произвольных программах фигуристов-одиночников из 14 запланированных элементов у мужчин, 8 составляют прыжковые элементы (раздельные прыжки, комбинации и каскады прыжков), а у женщин из запланированных 13 элементов – 7 составляют прыжки. Исследованиями установлено, что на этапе спортивного совершенствования особенно информативна величина относительной статической силы мышц туловища, бедра, правого плеча, стопы. Величина относительной силы разгибателей бедра определяет способность фигуристов выполнять многооборотные прыжки. Так, прирост в 0,5 оборота прыжка требует в среднем увеличения относительной силы мышц бедра на 0,3-0,4 относительных единиц, а для стопы - 0,5 относительных единиц. Кроме того, уровень развития взрывной силы нижних конечностей должен быть таким, чтобы позволить спортсмену находиться в воздухе в момент исполнения прыжка в 3 оборота от 0,65 до 0,72 сек., а прыжка в 3,5 или 4 оборота – 0,75-0,8 сек.

Теоретическая подготовка.

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

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка и группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта,

воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

План теоретической подготовки

Название темы	Краткое содержание темы
История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках.	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в России. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История фигурного катания в регионе, городе.
Место и роль физической культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.
Основы спортивной подготовки.	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста.
Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма.
Основы спортивного питания	Значение витаминов в питании спортсмена. Рацион питания, калорийность. Обмен веществ. Применение пищевых добавок.
Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Предупреждение спортивного травматизма.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке. Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта.

Физическая подготовка.

Средства ОФП и СФП

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
Средства ОФП	Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. Точность позиций и ритм

<p>- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;</p> <p>- элементы различных видов спорта:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции, прыжки в длину и высоту, метания. 2. гимнастики (спортивной и художественной); 3. подвижные игры; 4. плавание; 5. элементы спортивных игр. <p>- упражнения для развития физических качеств</p> <p>СФП</p> <p>- комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;</p> <p>- комплексы упражнений для развития взрывной силы;</p> <p>- комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей;</p> <p>- комплексы упражнений для развития гибкости;</p> <p>- ритмика;</p> <p>- хореография.</p>	<p>выполнения упражнений содействуют подготовке к специализированной подготовке. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.</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. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий.</p> <p>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>
---	--

Содержание средств и их направленность для развития физических качеств.

Направленность упражнений	Содержание средств
Сила	Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания. Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). Упражнение на пресс (прямых и косых мышц). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием). Удержание позы.
Скоростно-силовая	Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упражнениями: подтягивания, отжимания, pistolетик, упр. на пресс, упр. для мышц спины, многоскоки, многоскоки на максимальную дальность, прыжковые упр. на стопу
Скорость	Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2х2-ых на двух; 2х2-ых на кажд.; 1х3-ой), тройные прокруты., бег с ускорением, бег с хода, челночный бег, упр. с резиной.
Скоростная выносливость	Все упр. на скорость, на t', на кол-во повторов. Беговые упражнения. Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор.-сил. и силов упр. на скорость.
Специальная выносливость	В круговой тренировке имитационные упражнения. На фоне усталости упражнения на ловкость и сложно-коорд. упражнения, скорост-силов. упражнения.

Ловкость	Подвижные игры, эстафеты, упр. с теннисным мячом, упр. со скакалкой, спортивные игры, кувырки (вперед, назад), колесо (правым и левым боком), мостики, перевороты через стойку в мостик.
Быстрота реакции	Выполнение упр. по команде. Выполнение упр. из нестандартных положений. Скакалка: 3-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием
Двигательно-координационные	Туры (влево-вправо на макс-имальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой – тур (8 x 8). Удержание позы выезда на t'. Имитационные упр. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Гимнастические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках. Комбинированное вращение.
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.

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

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

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

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

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

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

Техническая подготовка.

<i>Базовый уровень</i> 1 год обучения (перечень упражнений в таблице)	Содержание падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда; падать, садиться и подниматься на льду; ходьба на месте; скольжения на двух ногах; глубокий присед на месте 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	Занятия как правило проводятся в форме урока. Основной метод на 1-3 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
--	---	---

<p>Базовый уровень 2 год обучения</p>	<p>подряд. 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>	<p>(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 обоих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.</p>
<p>Базовый уровень 3 год обучения</p>	<p>..... 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; 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;</p>	<p>Ходьба в позиции стоя. Руки вперед, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза. Ходьба со скольжением. 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. 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 – образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев.</p>
<p>Базовый уровень 4 год обучения</p>	<p>хоккейный тормоз правой или левой ногой;</p>	

<p>Базовый уровень 5 год обучения</p>	<p>подскок "козлик"; спираль вперед на правой и левой ноге; выпад вперед на правой и левой ноге. открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги; передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги; балетный (ballet)* прыжок с правой или левой ноги; * Это прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу. беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; вращение "винт" - модификация для начинающих.</p> <p>..... 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. Пример: исходное положение - правая нога назад наружу; отталкивание - зубцом левой ноги; приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге 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.</p> <p>..... основной шаг (попеременное многократное отталкивание); дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;</p>	<p>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; - 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; - Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений. <p>На этапе ледовой адаптации длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий.</p> <p>На этапе становления навыка скольжения каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны. Учебный материал повторяется на уроке в различной форме,</p>
---------------------------------------	---	--

<p>Базовый уровень 6 год обучения</p>	<p>- вращение "винт" с захода беговыми назад (минимум 3 оборота); перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов ; полу-флип; 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; вращение винт назад (минимум 3 оборота); вальс по восьмерке. Риттбергер 1 об.;</p> <p>- комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 об.;</p> <p>вращение в волчке (минимум 3 оборота); комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу; (по часовой и против часовой стрелки); серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки. Флип 1 об.;</p> <p>комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер; серия прыжков: 1- перекидной - прыжок в 0.5 оборота с ребра с хода назад наружу в</p>	<p>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 четвертом и пятом году обучения к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледовых 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, 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</p> <p>В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин</p>
---------------------------------------	--	--

<p>Базовый углубленный 1-4 год обучения</p>	<p>положении "полу-шпагат" с приземлением через зубец на ход вперед внутрь –тулуп 1 об. вращение " либела " (минимум 3 оборота); комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге); тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны) прыжок "шпагат"; лутц 1 об.; комбинация прыжков: перекидной - ойлер - сальхов; аксель; комбинация вращений: либела - волчок (общее минимальное число оборотов - 6 шаг "джаксон" (по часовой и против часовой стрелки). Прыжки в два и более оборотов.</p>	<p>и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются. На 2 –м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с неперемным условием работы над осанкой. Третий (3) год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода. Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 2 и 3 –году обучения. 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). Методические рекомендации к развитию творческих</p>
---	---	---

	<p>способностей детей.</p> <p>Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации.</p> <p>По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий. На третьем году обучения из них составляются танцевальные этюды.</p> <p>Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы. Возможна следующая последовательность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение; - предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм; - предлагается свободный выбор элементов и музыки; - предлагается образ и музыкальное сопровождение; - предлагается создать образ. <p>Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном периоде и переходном.</p>
--	---

Хореографическая подготовка.

Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки. Занятия проводятся в групповой форме на льду и в зале. На этапе начальной подготовки особое внимание при объяснении задания уделяется идеальному показу. На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства учащимся объясняют влияние упражнений на организм. Происходит детальное обсуждение движений используемых в короткой и произвольной программе.

В ходе занятий учащиеся приобретают знания о хореографической терминологии, средствах музыкальной выразительности.

Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкости, быстроты и силы.

В основе успешного использования элементов хореографии в фигурном катании должно лежать умение выбрать из большого числа существующих упражнений те, которые с наибольшей эффективностью способствуют решению конкретной задачи данного этапа подготовки фигуриста.

Для повышения эффективности обучения обязательным фигурам рекомендуются упражнения на полу в удержании простых поз, важных при скольжении по дугам. Используя различные смены положений, стоя на одной ноге, необходимо совершенствовать способность тонко менять положение стопы и готовиться к различным поворотам. Специально отбатывается красивая постановка свободной ноги.

В процессе хореографической подготовки к произвольному катанию используют различные упражнения, совершенствующие чувство ритма, пластику и выразительность движений, необходимые позы для произвольного катания (ласточка, кораблик и др.), развивающие музыкальность. Совершенствуется выполнение комбинаций шагов в различных ритмах; разучиваются различные позы при вращениях и проводится тренировка во вращениях с использованием имитационных упражнений (пируэта, винта, вращения в ласточке и др.). Большое внимание уделяется совершенствованию прыжков в зале. Используют для этого упражнения, помогающие овладеть правильным толчком и движениями руками, совершенствуются группировки в прыжках и строгая дисциплина движений в воздухе и при приземлении.

Средства	Направленность воздействия
Бедуинский, подряд в обе стороны Упражнения позы выезда с левой и правой ноги Комбинированное вращение: Ласточка, волчок, бильман, смена ног, ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета) Классический экзерсис + аллегро Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский) «Джаз-класс» (модерн)	Развитие чувства ритма, соединение образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность Координация, равновесие, сила мышц, ориентирование в пространстве. Разв. ритма, такта, танцевальности, соед. образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность Характерность соед. образа, совершенствование выраз. движений

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных фигуристов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности учащегося, 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 юных фигуристов волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к спортивным занятиям, формирование установки на тренировочную деятельность. 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 учащимися, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей детей и подростков и задач данного занятия.

Так 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.

Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям учащегося, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет детям и подросткам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата

Восстановительные средства и мероприятия.

Современная система подготовки включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.

2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей учащихся, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма юных фигуристов, результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния детей и подростков в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие.

Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у детей и подростков состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения работоспособности в подготовке зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления; особенности развертывания процессов утомления и восстановления; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием учащихся и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

Инструкторская и судейская практика.

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

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

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

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

На тренировочном этапе необходимо привлекать юных фигуристов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

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

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

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

Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20-ти балльной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем(тренировкой). Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

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

Учащиеся этапа ССМ должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Воспитательная работа.

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного фигуриста. В занятиях следует уделять большое внимание воспитанию высоких

моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе 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 методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение учащихся – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность учащихся. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к юному фигуристу, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера учащегося.

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 учащиеся должны осознавать его как необходимую меру. В практике ДЮСШ-2 могут применять такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

Важное значение имеет самовоспитание – сознательная деятельность, направленная на изменение личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание формирует личность, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера у детей и подростков. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного фигуриста волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния учащегося. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у детей и подростков. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках.

Учащиеся должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного фигуриста к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе тренировочных занятий с учащимся необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий «на дом». Во всех этих случаях надо не только советоваться с учащимися, но и привлекать их к принятию решений.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных фигуристов помогает поднять на более высокий уровень организацию тренировочного процесса в спортивных школах.

Техника безопасности в процессе обучения

Для успешного решения воспитательных и образовательных задач большое значение имеет создание педагогически продуманных условий, таких как:

- определение содержания и объема занятия;
- подбор материала и оборудования;
- организация места проведения занятия;
- продолжительность занятий с учетом его содержания и возраста детей.

При реализации тренировочного процесса с учетом данных условий важно соблюдение требований техники безопасности.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1 К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены.

1.3 При проведении занятий по фигурному катанию на коньках возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при выполнении компонентов программы, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4 При несчастном случае тренер – преподаватель обязан немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.

1.5 Тренер-преподаватель, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

- 2.1 Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку обучающихся (коньки, форму).
- 2.2 Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.
- 2.3 Провести разминку

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ

Во время тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

- 3.1 Запереть все калитки на ледовой арене.
- 3.2 Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.
- 3.3 Не допускать катания учащихся на тесных или свободных коньках.
- 3.4 Не выпускать учащихся на лед и отпускать учащихся в раздевалки только со своего разрешения.
- 3.5 Запрещено находиться на ледовой арене при работе ледозаливочной машины.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

В аварийных ситуациях тренер-преподаватель обязан:

- 4.1 При плохом самочувствии обучающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника.
- 4.2 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника, при необходимости вызвать скорую помощь, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

По окончании тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

- 5.1 Отвести учащихся в раздевалку.
- 5.2 Проследить за тем, чтобы:
 - обучающиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом;
 - убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место (или в сумку)

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

После каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, а после освоения всей программы – итоговая.

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

Задачи системы контроля и зачетных требований:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в фигурном катании на коньках;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

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

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

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

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

Критерии отбора детей в группы начальной подготовки (1 год обучения по 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 надмыщелочков 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 100°	Нога поднимается ниже уровня 90° 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 90°	Вращение вправо или влево менее чем на 90°	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

Группы формируются согласно показанным результатам при приеме.

Контрольно-переводные нормативы по фигурному катанию на коньках

Базовый уровень 1-2 годов обучения							
Скольжение перебежкой по кругу вперед	Скольжение перебежкой по кругу назад	Ласточка	1 Перекидной	Вращение на 1-ой ноге	Теор. подготовка	Выполнение элементов базового уровня 1-года обучения	
Базовый уровень 2 года обучения							
Спираль	1 Тулуп	1 Сальхов	1 Ритт бергер	Комбинированное вращение	Тесты по скольжению	Теор. подготовка	<i>Выполнение элементов норм юного фигуриста на конец года</i>
Базовый уровень 3 года обучения							
Спираль	1 Аксель	Каскад 2 + 1	1 Лутц	Комбинированное вращение	Тесты по скольжению	Теор. подготовка	<i>Выполнение элементов разряда юный фигурист. на конец года</i>
Базовый уровень 4 года обучения							
Каскад прыжков 2+2	1 Аксель	2 Флип	2 Ритт бергер	Комбинированное вращение	Тесты по скольжению	Теор. подготовка	Выполнение элементов 3 юнош. разряда на конец года
Базовый уровень 5 года обучения							
1 Аксель	2 Флип	2 Лутц	Каскад прыжков 2+2	Комбинированное вращение	Тесты по скольжению	Теор. подготовка	Выполнение 2 юн. разряда на конец года
Базовый уровень 6 года обучения							
1 Аксель	2 Флип	2 Лутц	Каскад прыжков 2+2	Комбинированное вращение	Тесты по скольжению	Теор. подготовка	Выполнение 1 юн. . разряда на конец года
Углубленный уровень 1-2 годов обучения							
2 Аксель	2 Флип	2 Лутц	Каскад прыжков 2+2 (дев) 3 + 2 (юн)	Комбинированное вращение	Тесты по скольжению	Теор. подготовка	Выполнение 3 спор. разряда на конец года
Углубленный уровень 3-4 годов обучения							
2 Аксель	3 Сальхов	2 Лутц	Каскад прыжков 3 +2 (дев) 3 + 3 (юн)	Комбинированное вращение	Тесты по скольжению	Теор. подготовка	Выполнение элементов 2 спорт. разряда на конец года

Комплексы тестов и критерии оценок физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов, выступающих в одиночном катании.

**Контрольные нормативы по ОФП и их оценка
для групп спортивно-оздоровительного этапа (Базовый уровень 1.2 годов обучения)**

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	70 см 110 см	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 20 сек. 12 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая
3	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 9 сек. До 9 сек.	Незачет Зачет
4	Челночный бег	1	10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек. Более 20 сек.	Зачет Незачет
5	Цапля	1	На счет 10 Менее 10 счетов	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик Низкий мостик	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке	1	10 раз подряд менее 10 раз подряд	Зачет Незачет
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	5 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу менее 5 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
9	Шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла

Оценочная таблица результатов технической подготовки обучающихся в БУ-1-2

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
За 1 полугодие			
1	Основной шаг «Елочка»	1/3 площадки, уверенность, голова прямо, руки в сторону	Зачет/незачет
2	«Спутник»	1 попытка, в любую сторону, уверенность	Зачет/незачет
3	«Фонарик»	Вперед с разбега в 3 шага	Зачет/незачет
4	«Цапелка»	1 попытка на любой ноге, нога согнута в колене и поднята	Зачет/незачет
5	«Козлик»	Подскоки с любой ноги	Зачет/незачет
За год			
1	Основной шаг	Равномерное скольжение	Зачет/незачет
2	«Спутник»	Исполнение с обеих ног	Зачет/незачет

3	«Козлик»	Уверенный, высокий	Зачет/незачет
4	Скольжение с поворотом на 180°	Прыжок с 2-х ног на 2-е ноги	Зачет/незачет
5	«Цапелка»	Нога согнута и поднята на 90°, опорная нога прямая, корпус ровный	Зачет/незачет
6	«Фонарик»	Исполнение вперед и назад с места. Наличие толчка.	Зачет/незачет
7	Вращение на 2-х ногах	С произвольного захода имитация	Зачет/незачет
8	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка кубиков через 1 м	Зачет/незачет

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП
ГОД)**

(БУ - 1

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	70 см 110 см	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 20 сек. 12 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая
3	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 9 сек. До 9 сек.	Незачет Зачет
4	Челночный бег	1	10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек. Более 20 сек.	Зачет Незачет
5	цапля	1	На счет 10 Менее 10 счетов	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик Низкий мостик	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке	1	10 раз подряд менее 10 раз подряд	Зачет Незачет
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	5 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу менее 5 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
9	шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП БУ -2

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	110 см и менее 140 см и более	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	8 и менее раз за 20 сек. 14 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая

3	Бег 30 м с высокого старта	1	Свыше 6 сек До 6 сек	Незачет Зачет
4	Челночный бег	1	10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек. Более 20 сек.	Незачет Зачет
5	«Складочка» в положении стоя	1	На счет 10 Менее 10 счетов	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик 10 сек. Низкий мостик или менее 10 сек.	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке	1	30 раз подряд менее 30 раз подряд	Зачет Незачет
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	10 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу менее 10 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
9	шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла
10	Ласточка на правой и левой ноге	1	На счет 10, ноги прямые сохранение равновесия менее 10 счетов	Зачет Незачет
11	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги	2	360° менее 360°	Зачет Незачет
12	Перекидной прыжок	2	Приземление на 1 ногу	Зачет Незачет

**ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В
ГРУППАХ БУ - 2**

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Примечание
1	Перекидной прыжок	2 попытки	
2	Прыжок в 1 оборот	2 попытки	любой
3	Комбинация прыжков	2 попытки	допускается вариант с подскоком
4	Вращение на 2-х ногах	1 попытка	с любой позиции
5	Тройки по кругу		
6	Перебежки вперед, назад в обе стороны		

7	Спутник		в обе стороны
8	Ласточка		вперед
9	Пистолетик		
10	Дуги назад-наружу		
Импровизированное катание		1 минута под музыку	

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП

БУ – 3 (3 ГОД)

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2		Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	менее 12 раз за 20 сек. 15 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая
3	Бег 60 м с высокого старта	1	Свыше 11 сек До 11 сек	Незачет Зачет
4	Челночный бег с кубами	1	Свыше 26 сек. До 21 сек.	Низкая Высокая
5	«Складочка» в положении стоя	1	На счет 10 Мене 10 счетов	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик 10 сек. Низкий мостик или менее 10 сек.	Зачет Незачет
7	Прыжки со скакалкой	1	40 раз подряд менее 40 раз подряд темп быстрый	Зачет Незачет
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	12 раз за 20 сек. менее 12 раз	Зачет Незачет
9	шпагаты	1	Правильное выполнение Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла
10	Ласточка на правой и левой ноге	1	На счет 5, ноги прямые сохранение равновесия, нога выше головы Менее 10 счетов	Зачет Незачет
11	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги	2		Зачет Незачет
12	Имитация прыжка риттбергер в 1 оборот	2	Приземление на 1 ногу	Зачет Незачет
13	Прыжки через скамейку		Зачет, если есть прыжок	

ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Примечание
1	Сальхов	2 попытки	

2	Риттебргер	2 попытки	
3	Прыжковый каскад	2 попытки	любой
4	Комбинация прыжков	2 попытки	любых
5	Вращение на 2 –х ногах	1 попытка	с выездом
6	Перебежка по восьмерке в обе стороны вперед, назад		
7	Вальсовый шаг		по кругу
8	Ласточка по большому кругу на ребре		вперед
Произвольная программа		Не менее 3-4 соревнований в течение года	1,5 минуты

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 4 ГОДА)**

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 3x10 (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

Акробатическая связка			
Кувырок вперед, назад, 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.	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.	Средний темп исполнения, хороший мост с подъемом, 2 полных шпагата.

	3	Медленный темп, мост без подъема, один полный шпагат.	Медленный темп, мост без подъема, один полный шпагат.
	2	Медленный темп, мост с пола, один полный шпагат.	Медленный темп, мост с пола, один полный шпагат.
	1	Элементы в связке обозначены	Элементы в связке обозначены
Набрать не менее 3 баллов			

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			
Спираль: 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			

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 5 ГОДА БАЗОВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

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 3x10 (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

Акробатическая связка			
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.	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.	Средний темп исполнения, хороший мост с подъемом, 2 полных шпагата.
	3	Медленный темп, мост без подъема, один полный шпагат.	Медленный темп, мост без подъема, один полный шпагат.

	2	Медленный темп, мост с пола, один полный шпагат.	Медленный темп, мост с пола, один полный шпагат.
	1	Элементы в связке обозначены	Элементы в связке обозначены
Набрать не менее 3 баллов			

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	4	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.

(Элемент определяется по жеребьевке)	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 сменной 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.

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			

Акробатическая связка

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.	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.	Средний темп исполнения, хороший мост с подъемом, 2 полных шпагата.
	3	Медленный темп, мост без подъема, один полный шпагат.	Медленный темп, мост без подъема, один полный шпагат.
	2	Медленный темп, мост с пола, один полный шпагат.	Медленный темп, мост с пола, один полный шпагат.
	1	Элементы в связке обозначены	Элементы в связке обозначены
Набрать не менее 3 баллов			

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			
Спираль: 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			

Набрать не менее 12 баллов по всем видам упражнений

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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 3x10 (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
	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

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

Акробатическая связка			
Стойка. Колесо влево, вправо, кувырок вперед, назад, мост. Подпрыжка в русском шпагате. Шпагаты.	5	Русский шпагат более 90гр. Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах с подъемом, полные шпагаты.	Русский шпагат более 90гр. 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. Русский шпагат 90гр.	Средний темп исполнения. Хороший мост с подъемом. 2 полных шпагата. Русский шпагат 90гр.
	3	Медленный темп. Мост без подъема один полный шпагат. Русский шпагат 45гр.	Медленный темп. Мост без подъема один полный шпагат. Русский шпагат 45гр.
	2	Медленный темп. Мост с пола один полный шпагат.	Медленный темп. Мост с пола один полный шпагат.
	1	Элементы в связке обозначены.	Элементы в связке обозначены.
Набрать не менее 3 баллов			

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Технико - тактическое мастерство Ледовая подготовка			
Тесты 1,2,3 (определяется жеребьевкой)	4	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости,	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости,
	3	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки
	2	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.
Набрать не менее 3 баллов			
Спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов	4	Ласточка, «Коуэн», соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не мене 10 секунд.	Ласточка, «Коуэн», соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не мене 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.: Флип в 1 об Риттбергер в 1 об Лутц в 1 об Аксель 1,5 об 2 Сальхов 2 Тулуп 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. Для прыжков в 1,5 и 2 об: недокрут ¼ об на одну ногу.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжков в 1,5 и 2 об: недокрут ¼ об на одну ногу.
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об: приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5об.	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об: приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5об.
Набрать не менее 3 баллов			
Вращения: в ласточке и в ласточке со сменой ног	4	10 об(6/6)	10 об(6/6)
	3	8 об (5/5)	8 об (5/5)
	2	6 об (3/3)	6 об (3/3)
Набрать не менее 3 баллов			

Всего по ледовой подготовке набрать не менее 30 балла

По всем видам подготовки набрать не менее 63 баллов. По хореографической подготовке получить зачет.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 30 м со старта; 2) бег на 1000 метров; 3) челночный бег 3x10 м; 4) 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений; 5) прыжок в длину с места; 6) прыжок вверх с места; 7) прыжки с «прибавками»; 8) подтягивание из вися на руках; 9) бросок набивного мяча; 10) выкрут с палкой; 11) наклон вперед.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

При проведении тестирования следует уделить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы (интерната). Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ в установленные сроки, (сентябрь, май – ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

1) Бег 30 м с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2) Бег на 1000 метров, м. Условия те же.

3) Челночный бег 3x10 м, с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии

старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

4) Бег на месте в максимальном темпе, учитывая количество беговых шагов. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 метра натягивают эластичный резиновый бинт на высоте колена спортсмена согнутого под прямым углом ноги. По команде «Марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины (и умножается на 2) .

5) Прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

6) Прыжок вверх, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой, по методике Абалакова.

7) Прыжки с «прибавками». Количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжки в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит производить прибавки.

На расстоянии $\frac{1}{4}$ величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $\frac{3}{4}$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

8) Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняет из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются при вспомогательном движении рук и туловища.

9) Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старт. Положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой.

10) Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

11) Наклон вперед, см. Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-».

Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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 Всевожского 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 Всевожского р-на, 2004г.
3. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
4. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТипФК №4 М., 2001г.

5. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
6. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
7. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
8. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
9. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
10. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
11. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004гг.
12. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003г.
13. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.
14. Special Regulations Figure Skating. International Skating Union, 2004

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ

1. Федерация фигурного катания России <http://fsrussia.ru/>
2. Портал фигурного катания <http://www.fskate.ru/>
3. Фигурное катание <http://www.tulup.ru/>
4. Международная федерация фигурного катания <http://www.isu.org/en/home>
5. Skatecanada@skatecanada.ca
6. General Notes - MIF Tests. /<http://www.webcom.com/dnkort/>.
7. About Levels and Testing. /<http://www.sk8stuff.com/>
8. An Introduction to Figure Skating. /<http://www.webcom.com/dnkort/>.
9. Basic Test Program. United States Figure Skating Association.
10. CFSA - USFSA Equivalents. DnKorte@aol.com
11. Communication (from No. 1207 –2003 - 2005. – New Judging System)
12. 4/International Figure Skating. \ Canada, U.S.A. vol. 7 * 2 – 2001