

Содержание

1.	Пояснительная записка	2
2.	Учебный план	5
3.	Методическая часть	14
4.	Система контроля и зачетные требования	25
5.	Материально – техническое обеспечение	39
6.	Информационное обеспечение программы	39

1. Пояснительная записка

Настоящая учебная программа предназначена для занимающихся МБУ «Физкультурно-оздоровительного комплекса» секции фигурного катания на коньках и составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 –ФЗ, Федеральным государственным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 680), Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010г, Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта РФ от 13.09.2013 г. № 730, Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

Ориентирами при составлении программы были основополагающие принципы, положения и методики спортивной тренировки, результаты научных исследований и обобщение передового опыта работы, адаптированные к конкретным условиям функционирования групп.

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

Главной задачей отделения фигурного катания на коньках является подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения спортивными навыками;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

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

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

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

Задачи программы:

- сформировать у детей желание заниматься фигурным катанием на коньках;

- приобрести навыки скольжения на льду, освоить простейшие элементы фигурного катания на коньках;

- развить основные физические качества;

- содействовать эстетическому воспитанию занимающихся;

- сформировать разнообразные двигательные умения и навыки и на их основе овладеть сложно-координационными движениями, являющимися основой техники фигурного катания на коньках.

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

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований); культурно-массовые мероприятия; участие в конкурсах и смотрах. В летнее время занятия проводятся в спортивном зале (ОФП, СФП, хореографии), в течение учебного года занятия проводятся на искусственном льду физкультурно-оздоровительного комплекса.

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

Подготовка проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности и рассчитана на воспитание спортсменов в возрасте от 6 до 17 лет.

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

- Этап начальной подготовки;
- Тренировочный этап;
- Этап совершенствования спортивного мастерства.

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

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

2. Учебный план

Учебный план Программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию.

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

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Количество тренировок в неделю	3 - 4	4 - 5	6 - 7	9 - 10	10 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520	728

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках

№п.п.	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
1	Теоретическая подготовка (%)	5	5	5	5	5
2	Общая физическая подготовка (%)	25	25	17	10	10

3	Специальная физическая подготовка (%)	16	18	18	18	13
4	Хореографическая подготовка (%)	15	15	15	15	15
5	Техническая подготовка (%)	34	32	38	40	43
6	Контрольные испытания (%)	2	2	2	2	2
7	Врачебный и медицинский контроль (%)	1	1	1	2	2
8	Соревновательная деятельность (%)	2	2	4	8	10

Годовой учебный план на весь период обучения

№п.п.	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
1	Теоретическая подготовка	15	24	30	46	72
2	Общая физическая подготовка	78	120	106	94	147
3	Специальная физическая подготовка	50	82	112	168	189
4	Хореографическая	47	72	94	140	218

	подготовка					
5	Техническая подготовка	106	150	239	376	626
6	Контрольные испытания	6	6	12	18	29
7	Врачебный и медицинский контроль	4	4	6	18	29
8	Соревновательная деятельность	6	10	25	76	146
Всего часов		312	468	624	936	1456

На протяжении всего периода обучения в секции фигурного катания на коньках спортсмены проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Основная суть построения годичного цикла подготовки сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам.

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

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для фигурного катания;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных фигуристов.

Планирование годового цикла тренировки учащихся отделения фигурного катания на коньках определяется:

- задачами, которые поставлены в годовом цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных соревнований.

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

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

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

Таблица 1.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество

лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	5-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	10	3-4

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся, желающие заниматься фигурным катанием на коньках, прошедшие необходимую подготовку на предыдущем этапе (СО) или выполнившие приемные нормативы по общефизической подготовке для зачисления в группу начальной подготовки, а также имеющие разрешение от врача-педиатра.

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

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта фигурное катание на коньках;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фигурное катание на коньках.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,8 с)	Бег 30 м (не более 7,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 97 см)	Прыжок в длину с места (не менее 98 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 22 см)	Прыжок вверх с места (не менее 20 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-	Выкрут прямых рук вперед-

	назад (ширина хвата не более 55 см)	назад (ширина хвата не более 55 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Перечень возможных упражнений для включения в обязательную техническую программу:

1. «Фонарики» вперед, 3 подряд с разбега
2. «Фонарики назад», 3 подряд с разбега
3. «Цапелка» одна попытка
4. «Козлик» подскок с любой ноги
5. «Змейка» назад
6. «Елочка» вперед
7. Скольжение с поворотом прыжком на 180 градусов
8. «Змейка» вперед, назад по кубикам
9. Вращение на 2-х ногах с произвольного захода
10. «Самокат» вперед по кубикам
11. «Полуфонарики» назад по кубикам

Тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства

Тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства являются главными в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На данных этапах происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращении, дорожек, шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Во время тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей организма спортсмена. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала технических навыков и приемов. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фигурное катание на коньках;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,8 с)	Бег 30 м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раза)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раза)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не

	39 раз)	менее 39 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
Гибкость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз)
	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	

3. Методическая часть

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

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

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

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

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

Для развития физических качеств, следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик), внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий, броски и ловлю мяча в различных положениях, игры и эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперед, подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту (с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну ногу и т.д.), прыжки в длину, тройной прыжок с места (разбега), многоскоки, бег с препятствиями, игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 м из различных и.п. и стартовых положений, ускорения, игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях), упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте, подвижные 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; поворотами 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, спиральям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один 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, перетяжки. Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Обучение их выполнению возможно только при вращении – основном, опорном. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

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

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

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

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

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

Основой технической подготовки фигуристов 1-го года обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад-наружу, назад-внутри со скрещением спереди, петлевым поворотам, исполнению двукратных троек вперед-наружу и вперед-внутри по рисунку серпантин. В течение года фигуристы должны освоить прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих в себя 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-внутри, 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 и спиралей с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб и затяжек.

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

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

1. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

2. История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках. История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках.

4. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.

5. Правила поведения во дворце спорта. Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой арене.

6. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.

7. Терминология фигурного катания на коньках.

8. Правила организации и проведения соревнований. Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.

9. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.

10. Физическая подготовка.

11. Единая всероссийская квалификация и др.

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

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного процесса, на соревнованиях, во время контрольных испытаний. Она предусматривает воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, развитие спортивного интеллекта, межличностных отношений, психологических функций и психологических качеств.

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

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

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

Учебная программа – это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности учащихся отделение фигурного катания на коньках. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Учебная программа является информационной моделью педагогической

системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов.

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

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит фигуристу успешнее развивать интеллектуально-творческие способности.

Главное, на что должен обращать внимание тренер, это на готовность организма ребенка выдерживать ту или иную нагрузку. При построении многолетнего процесса подготовки фигуристов также необходимо учитывать половые особенности развития организма и сенситивные периоды воспитания физических качеств у мужчин и женщин (табл.8).

Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 12 лет, и в связи с увеличением 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.

Исследования показали, что в многолетней тренировке спортсменов в фигурном катании при осуществлении разносторонней физической подготовки следует учитывать, что наиболее благоприятным периодом для избирательно-направленного развития скоростно-силовых способностей является возраст от 10 до 14 лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития способностей.

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

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

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих

особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

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

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

Значительно повысить эффективность подготовки фигуристов 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.

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

Восстановительные средства делятся на 4 группы: психологические, педагогические, гигиенические и медико-биологические:

1. *Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.
2. *Специальное психологическое воздействие*, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако, в спортивных школах возрастает роль тренеры-преподаватели в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. эти факторы оказывают значительное влияние на характер течения восстановительных процессов.
3. *Гигиенические средства* восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.
4. *Медико-биологическая группа* восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

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

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

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. Важную роль играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет

большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной секции 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 помощью метода убеждения, который должен быть доказательным.

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

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

4. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность

воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Форма итоговой аттестации: сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке; спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной

квалификации.

По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

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

№№	Контрольные упражнения	Баллы									
		Мальчики					Девочки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<i>Общая физическая подготовка</i>											
1	Челночный бег 3x10 м/с	9,6	9,8	9,9	10,0	10,1	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2
2	Прыжок в длину с места – см	100	98	97	96	95	100	99	98	97	96
3	Стигание туловища лежа на спине – раз	12	11	10	9	8	11	10	9	8	7
4	Отжимания – раз в мин.	11	10	9	8	7	7	6	5	4	3
<i>Специальная физическая подготовка</i>											
5	Прыжки на скакалке на 2 ногах – раз в мин.	60-56	55-51	50-47	45-41	40	60-56	55-51	50-47	45-41	40
6	Прыжки на скакалке на 1 ноге – раз в мин.	30/30	29/29	28/28	27/27	26/26	30/30	29/29	28/28	27/27	26/26
7		Балл	Хореографическая связка								
		Зачет/незачет	Экзерсис у станка (базовый уровень)								
		Зачет/незачет	Экзерсис на середине зала (базовый уровень)								
		Зачет/незачет	Аллегро (прыжки)								
		Зачет/незачет	Танцевальная связка (русский танец)								

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

№№	Контрольные упражнения	Баллы										
		Мальчики					Девочки					
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
		<i>Общая физическая подготовка</i>										
1	Челночный бег 3x10 м/с	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,6	9,8	9,9	10,0	10,1	
2	Прыжок в длину с места – см	112	111	110	109	108	104	103	102	101	99	
3	Сгибание туловища лежа на спине – раз	13	12	11	10	9	12	11	10	9	8	
4	Отжимания – раз в мин.	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	
		<i>Специальная физическая подготовка</i>										
5	Прыжки на скакалке на 2 ногах – раз в мин.	70-66	65-61	60-56	55-51	45	70-66	65-61	60-56	55-51	45	
6	Прыжки на скакалке на 1 ноге – раз в мин.	35/35	34/34	33/33	32/32	31/31	35/35	34/34	33/33	32/32	31/31	
7		Балл	<i>Хореографическая связка</i>									
		Зачет/незачет	Экзерсис у станка (базовый уровень)									
		Зачет/незачет	Экзерсис на середине зала (базовый уровень)									
		Зачет/незачет	Аллегро (прыжки)									
		Зачет/незачет	Танцевальная связка (современный танец)									
		<i>Технико-тактическое мастерство (Ледовая подготовка)</i>										
8	Скольжение: тройки по восьмерке ВН,ВВ,НН,НВ	4	Толчки ребром конька без зубцов, резкое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд, увеличение скорости									
		3	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки									
		2	Невыполнение поворота									
9	Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом	4	Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 сек									
		3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элемента, но потеря хода									

	ноги	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение
10	Прыжки в 1 оборот: риттбергер, флип, лутц, каскад или связка из них (элемент по жеребьевке)	4	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости
		3	Средняя скорость, низкий прыжок. На выезде падение, две ноги, недокрут
		2	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде падение, две ноги, недокрут
11	Вращения: на 1 ноге (кол-во оборотов)	4	Восемь
		3	Пять
		2	Три

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

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

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

№№	Контрольные упражнения	Баллы									
		Мальчики					Девочки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		<i>Общая физическая подготовка</i>									
1	Челночный бег 3x10 м/с	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4
2	Прыжок в длину с места – см	127	126	125	124	123	120	119	118	117	116
3	Сгибание туловища лежа на спине – раз	14	13	12	11	10	13	12	11	10	9
4	Отжимания – раз в мин.	15	14	13	12	11	9	8	7	6	5
		<i>Специальная физическая подготовка</i>									
5	Прыжки на скакалке на 2 ногах – раз в мин.	80-76	75-71	70-66	65-61	60	80-76	75-71	70-66	65-61	60
6	Прыжки на скакалке на 1 ноге – раз в мин.	40/40	39/39	38/38	37/37	36/36	40/40	39/39	38/38	37/37	36/36
7		Балл	<i>Хореографическая связка</i>								
		Зачет/незачет	Экзерсис у станка (базовый уровень)								
		Зачет/незачет	Экзерсис на середине зала (базовый уровень)								
		Зачет/незачет	Аллегро (прыжки)								
		Зачет/незачет	Танцевальная связка (эстрадный танец)								
		<i>Технико-тактическое мастерство (Ледовая подготовка)</i>									
8	Скольжение: тесты 1,2,3 (жеребьевка)	4	Толчки ребром конька без зубцов, резкое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение ребренности, длинные дуги, четкий выезд, увеличение скорости								
		3	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки								
		2	Невыполнение поворота								
9	Спираь по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов	4	Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 сек								
		3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элемента, но потеря хода								
		2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение								
10	Прыжки в 1 оборот: риттбергер, флип, лутц,Аксель в 1,5	4	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости								
		3	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд на 1 ногу. Для прыжков в 1,5 и 2 об.:								

	оборота, сальхов в 2 об., тулуп в 2 об. Каскад или связка из них		недокрут ¼ об.
		2	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде падение, две ноги, недокруг. Для прыжков в 1,5 и 2 об.: приземление на 2 ноги, падение, недокруг в 0,5 об.
11	Вращения: в ласточке и	4	12 (6/6)
	в ласточке со сменой	3	10 (5/5)
	ноги (оличество об.)	2	6 (3/3)

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

Для перевода в группу следующего года обучения необходимо выполнение 2 юношеского разряда в соответствии с требованиями ЕВСК

**Контрольно-переводные нормативы для фигуристов
1-ого года обучения в тренировочных группах (УТГ-1)**

№№	Контрольные упражнения	Баллы									
		Мальчики					Девочки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		<i>Общая физическая подготовка</i>									
1	Бег 30 м с ходу (с)	5,7	5,8-6,2	6,3-6,7	6,8-7,2	7,3	5,9	6,0-6,4	6,5-6,9	7,0-7,4	7,5
2	Бег 1000 м (мин,с)	4,0	4,3	5,1	-	-	4,2	4,4	5,3	-	-
3	Челночный бег 3x10м(с)7,8	7,8	7,9-8,4	8,5-9,0	9,1-9,6	9,7	8,1	8,2-8,7	8,8-9,3	9,4-9,9	10
4	Прыжок в длину с места (см)	184	170-184	155-170	140-150	139	170	160-169	150-159	140-149	138
5	Прыжок в высоту с места (см)	41	36-40	31-35	26-30	25	33	30-32	26-29	22-24	21
6	Подтягивание из виса (кол-во раз)	10	8-9	5-6	2-4	1-0	-	-	-	-	-
7	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы (см)	366	316-365	261-315	211-260	210	271	241-270	211-240	181-210	180
		<i>Специальная физическая подготовка</i>									
8	Прыжки на скакалке на 2 ногах (раз в мин)	160	140	130	120	110	160	140	130	120	110
9	Прыжки на скакалке на 1 ноге (раз в мин)	80	70	65	60	55	80	70	65	60	55
10		Балл	Хореографическая связка								
		Зачет/незачет	Экзерсис у станка(базовый уровень)								

		Зачет/незачет	Экзерсис на середине зала (базовый уровень)
		Зачет/незачет	Аллегро (прыжки)
		Зачет/незачет	Танцевальная связка (джаз-модерн)
			<i>Технико-тактическое мастерство (Ледовая подготовка)</i>
11	Скольжение: тесты 1,2,3 (жеребьевка)	4	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка
		3	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки
		2	Тихий ход, плохие дуги, плохая реберность, остановка
12	Спирали	4	Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 сек
		3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элемента, но потеря хода
		2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение
13	Прыжки, каскады прыжков	4	Легкий отрыв, высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде
		3	Недокрут $\frac{1}{4}$ об., приземление на 1 ногу
		2	Приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
14	Вращения (кол-во об.)	4	25
		3	15
		2	10

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

Для перевода в группу следующего года обучения необходимо выполнение 1 юношеского разряда в соответствии с требованиями ЕВСК

**Контрольно-переводные нормативы для фигуристов
2-ого года обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ-2)**

№№	Контрольные упражнения	Баллы									
		Мальчики					Девочки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		<i>Общая физическая подготовка</i>									
1	Бег 30 м с ходу (с)	5,6	5,76,1	6,2-6,6	6,7-7,1	7,2	5,8	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9-7,3	7,4
2	Бег 1000 м (мин,с)	3,9	4,2	5,0	-	-	4,0	4,3	5,1	-	-
3	Челночный бег 3x10м(с)7,8	7,7	7,8-8,3	8,4-8,9	9,0-9,5	9,6	8,0	8,1-8,6	8,7-9,2	9,3-9,8	9,9
4	Прыжок в длину с места (см)	186	171-185	156-170	141-155	140	171	161-170	151-160	141-150	140
5	Прыжок в высоту с места (см)	41	36-40	31-35	25-30	25	35	31-34	27-30	23-26	22
6	Подтягивание из вися (кол-во раз)	10	8-9	5-6	2-4	1-0	8	6-7	4-5	2-3	1-0
7	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы (см)	366	316-365	261-365	211-260	210	301	271-300	241-270	211-240	210
		<i>Специальная физическая подготовка</i>									
8	Прыжки на скакалке на 2 ногах (раз в мин)	170	160	150	140	120	170	160	150	140	120
9	Прыжки на скакалке на 1 ноге (раз в мин)	85	80	75	70	60	85	80	75	70	60
10		Балл	<i>Хореографическая связка</i>								
		Зачет/незачет	Экзерсис у станка(базовый уровень)								
		Зачет/незачет	Экзерсис на середине зала (базовый уровень)								
		Зачет/незачет	Аллегро (прыжки)								
		Зачет/незачет	Танцевальная связка (contemporary)								
			<i>Технико-тактическое мастерство (Ледовая подготовка)</i>								

11	Скольжение: тесты 1,2,3,4 (жеребьевка)	4	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка
		3	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки
		2	Тихий ход, плохие дуги, плохая реберность, остановка
12	Спирали	4	Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 сек
		3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элемента, но потеря хода
		2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение
13	Прыжки, каскады прыжков	4	Легкий отрыв, высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде
		3	Недокрут ¼ об., приземление на 1 ногу
		2	Приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
14	Вращения (кол-во об.)	4	25
		3	15
		2	10

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

Для перевода в группу следующего года обучения необходимо выполнение 1 юношеского разряда в соответствии с требованиями ЕВСК

**Контрольно-переводные нормативы для фигуристов
2-ого года обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ-3)**

№№	Контрольные упражнения	Баллы									
		Мальчики					Девочки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		<i>Общая физическая подготовка</i>									
1	Бег 30 м с ходу (с)	5,3	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9	5,6	5,7-6,1	6,2-6,6	6,7-7,1	7,2
2	Бег 1000 м (мин,с)	3,7	4,0	4,9	-	-	3,9	4,2	5,0	-	-
3	Челночный бег 3x10м(с)7,8	7,5	7,6-8,0	8,1-8,5	8,6-9,2	9,3	7,7	7,8-8,2	8,3-8,7	8,8-9,2	9,3
4	Прыжок в длину с места (см)	196	181-195	166-180	151-165	150	181	171-180	161-170	151-160	150
5	Прыжок в высоту с места (см)	48	42-47	37-42	31-35	30	41	36-40	31-35	26-30	25
6	Подтягивание из виса (кол-во раз)	13	9-12	5-8	1-4	0	9	7-8	4-6	1-3	0
7	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы (см)	436	391-435	346-390	301-346	300	361	321-360	281-320	241-280	240
		<i>Специальная физическая подготовка</i>									
8	Прыжки на скакалке на 2 ногах (раз в мин)	180	170	160	150	130	180	170	160	150	130
9	Прыжки на скакалке на 1 ноге (раз в мин)	90	85	80	75	65	90	85	80	75	65
10		Балл	<i>Хореографическая связка</i>								
		Зачет/незачет	<i>Экзерсис у станка(базовый уровень)</i>								
		Зачет/незачет	<i>Экзерсис на середине зала (базовый уровень)</i>								
		Зачет/незачет	<i>Аллегро (прыжки)</i>								
		Зачет/незачет	<i>Танцевальная связка (contemporary)</i>								
			<i>Технико-тактическое мастерство (Ледовая подготовка)</i>								

11	Скольжение: тесты 1,2,3,4 (жеребьевка)	4	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка
		3	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки
		2	Тихий ход, плохие дуги, плохая реберность, остановка
12	Спирали	4	Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 сек
		3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элемента, но потеря хода
		2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение
13	Прыжки, каскады прыжков	4	Легкий отрыв, высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде
		3	Недокрут $\frac{1}{4}$ об., приземление на 1 ногу
		2	Приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
14	Вращения (кол-во об.)	4	25
		3	15
		2	10

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

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомашина поливомоечная и/или ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
2.	Станок для заточки коньков для фигурного катания	штук	1
3.	Коньки для фигурного катания на коньках	штук	приобретаются за счет средств родителей
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
3.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	5
4.	Зеркало	штук	10
5.	Магнитофон (CD проигрыватель) переносной	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	4
7.	Скакалка гимнастическая	штук	20
8.	Скамейка гимнастическая	штук	5
9.	Станок хореографический	комплект	2

6. Информационное обеспечение

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, 2003 г.
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, 2004 г.
3. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов, М., 1994 г.

4. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989 г.
5. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореферат. Канд. Дис., м., 1975 г.
6. Горбунова Г. М., Гришина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию на коньках». Метод. Письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969 г.
7. Ирошникова Н.И., Жгун Е., Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995 г.
8. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. Канд. Дисс. Омск, 1984 г.
9. Король С.В., Фадеева Н.А. «программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках», Пермь, 2000 г.
10. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. Канд. Дисс., М., 2004 г.