

Управление образования администрации  
муниципального образования Выселковский район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования детско-юношеская спортивная школа станицы  
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «25» марта 2020 г  
протокол №1

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ  
станицы Выселки  
Дробышева Н.Н.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

**Уровень программы: ознакомительный**

**Срок реализации программы: с 1 сентября по 31 мая**

**Возрастная категория : от 4 до 10 лет**

**Форма обучения : очная**

**Вид программы: авторская**

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID – НОМЕРА Программы в Навигаторе 19603**

**Составители:**

Алексеев Ю.А зам. директора  
по учебно-воспитательной работе;

Кидяева О.Н. методист;

Мишина Е.С. тренер-преподаватель;

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

По форме это — движение по льду по кривым линиям на коньке той или другой ноги, реже на обоих коньках, сопряженное с переменами направления и фронта, с вращениями, с прыжками, преимущественно вращательными, и связанное с известной красотой постановок тела и пластичностью движений его. Вовлечение максимального количества детей для занятий фигурным катанием на коньках, развитие двигательных умений и навыков детей в раннем возрасте (4-6 лет), укрепление здоровья вот важнейший аспект данной программы.

Актуальность и новизна данной образовательной программы состоит в том, что подготовка юного фигуриста на спортивно-оздоровительном этапе является своевременной для зачисления на обучение этапа начальной подготовки по программам предпрофессионального дополнительного образования.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки детей, содействует успешному решению задач физического воспитания.

Подготовка учащихся: по общеразвивающей ознакомительной программе дополнительного образования, проводится на спортивно-оздоровительном этапе, предполагает год обучения.

Отличительные особенности программы – физическое образование, вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка. В соответствии с основной функцией программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяющих величины и направленность нагрузок и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичных циклах.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки, средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения. Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в ДЮСШ.

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

**Уровень программы** – ознакомительная .

**Объем и сроки реализации программы.** Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель (144 часа ) тренировок непосредственно в ДЮСШ. Реализация программы с 1 сентября по 31 мая

**Основной целью программы является:**

- формирование знаний, умений и навыков в виде спорта фигурное катание на коньках;
- вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом;
- отбор перспективных учащихся на обучение по предпрофессиональной программе «Фигурное катание на коньках».

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

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

**Формы обучения** – очная , возможно дистанционно .

**Режим занятий** – 4 раза в неделю по 45 минут ( очно ) ; 4 раза в неделю 15-30 минут ( дистанционно ) или 2 раза в неделю по 90 мин.

**Особенности организации образовательного процесса .**

Минимальная наполняемость групп 10 человек. Максимальная наполняемость групп 30 человек. При успешном освоении материалов общеразвивающей программы и успешной сдаче итогового тестирования, учащиеся переводятся на обучение по предпрофессиональной программе «Фигурное катание на коньках».

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий общей физической подготовкой и хореографической подготовкой;
- ледовая арена;
- спортивный инвентарь:
- коврики, мячи, скакалки, магнитофон.

- спортивная форма для занимающихся на льду в зале;  
медицинская справка детского врача о разрешении заниматься фигурным катанием на коньках. В спортивно-оздоровительную группу обучения зачисляются дети с 4 летнего возраста при наличии медицинской справки от врача о состоянии здоровья и разрешении заниматься фигурным катанием на коньках.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

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

Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы, а именно 36 недель, 144 часа в год.

### Учебный план учебно-тренировочных занятий

(на 36 недель занятий)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	2	3
1.	Теоретическая подготовка	17
2.	Общая физическая подготовка	43
3.	Специальная физическая подготовка	20
4.	Техническая подготовка	30
5.	Хореографическая подготовка	29
6.	Соревновательная работа	6
<b>Общее количество часов</b>		<b>144</b>

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

№ п/п	Разделы подготовки	Время в (%)
1	2	3
1.	Теоретическая подготовка	12%
2.	Общая физическая подготовка	30%
3.	Специальная физическая подготовка	14%
4.	Техническая подготовка	21%
5.	Хореографическая подготовка	20%
6.	Соревновательная работа	4%

Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Формой организации занятий является урок, основной метод обучения - групповой.

Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного - конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

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

Средствами вне ледовой подготовки на данном этапе служат общеразвивающие упражнения (ОРУ), акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Кроме этого необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения:

основная стойка у борта с опорой руками и без них;

полуприседы и приседы;  
ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры;  
ходьба приставными шагами;  
ходьба в полуприседе;  
ходьба на зубцах;  
скольжение на двух ногах;  
стартовые движения и скольжение со старта;  
разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад;  
скольжение «елочкой»;  
скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу;  
перетяжки вперед и назад;  
скольжение по дуге вперед и назад;  
реберное скольжение по дуге;  
перебежка вперед и назад;  
смена направления скольжения;  
смена фронта скольжения;

***поворотные элементы:***

тройки, многократные тройки;  
спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода;  
вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад.

***элементы с без опорной фазой:***

подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на лед с борта на ход вперед и назад;  
подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу;  
прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

***для развития ловкости:***

акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик);  
внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге;  
преодоление препятствий;  
броски и ловля мяча в различных положениях и т.п.;  
игры и эстафеты;

***для развития координации:***

разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом;  
ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты.

***для развития скоростно-силовых качеств:***

прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками.

**для развития быстроты:**

выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и т.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 последующим отскоком, прыжки на скакалке);

**для развития гибкости:**

маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики;

удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

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

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
<p><b>СТП – Специальная техническая подготовка</b> Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда;</li> <li>-падать, садиться и подниматься на льду;</li> <li>-ходьба на месте;</li> <li>-ходьба с продвижением 8-10 шагов;</li> <li>-чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;</li> <li>-глубокий присед на месте.</li> </ul>	<p>Занятия проводятся в форме урока. Основной метод на 1 году обучения - повторный и игровой.</p> <p>Ученики должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной.</p> <p>Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока.</p> <p>Правильное падение.</p> <p>В положении стоя вытянуть руки на</p>

-чередование ходьбы с длительным скольжением;

-передвижение с приседами;

-фонарики 1 вперед - 1 назад;

-фонарики вперед: 2-3 подряд;

-подскок на двух ногах с места;

-змейка вперед и назад: 4-8 подряд.

-скольжение вперед 8-10 шагов;

-скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой);

-фонарики вперед 4-6-8 подряд;

-фонарики назад 4-6-8 подряд;

-остановка "плугом" вперед;

-повороты на двух ногах вперед-назад на месте;

-остановка "плугом" с продвижением. "слалом" вперед.

-скольжение 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.

-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- 2роста 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

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.

Ходьба в позиции стоя.

Руки впереди, 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.

Руки не должны быть закреплены 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

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 вращение "винт"

- модификация для начинающих.

- передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;

-передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;

- перекидной прыжок с места;

- прыжок "мазурка"\* с правой или левой ноги\*

-Прыжок "мазурка" выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.

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.

- основной шаг(попеременное многократное отталкивание);

- дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;

ноги и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной;

Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.

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.

На этапе становления упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки,направленные на воспитание физических качеств на льду.

Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия.

Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов.

С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются.

На 2 -м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с непременным 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.

<p>- вращение "винт" с захода лутц 0.5 оборота;  - комбинация прыжков перекидной  - тулуп и сальхов - тулуп; тройки назад внутрь в обе стороны</p>	<p>Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 1 и 2-году обучения.  Наиболее простые элементы</p>
<p><b>ОФП-СФП-общая и специальная физическая подготовка Средства ОФП</b>  - комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;  - элементы различных видов спорта:  - легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции); прыжки в длину и высоту, метания);  - гимнастики (спортивной и художественной);  - подвижные игры;  - плавание;  - элементы спортивных игр.  <b>СФП</b>  Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;  Комплексы упражнений для развития взрывной силы;  Комплексы упражнений для развития двигательной координационных</p>	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки.  На первом (1) году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ., точности позиций и ритму выполнения упражнений.  Уже на первом году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов.  Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.  На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка.  На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера.  При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.  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.  Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей.  Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать.  При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых</p>

<p>способностей; Комплексы упражнений для развития гибкости; Ритмика; Хореография</p>	<p>упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев. 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>
---	--

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике на практических занятиях.

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

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, 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. В таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения.

## План теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура и спорт в России. <i>Занятия 1-3</i>	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений.
2	История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках <i>Занятия 4-7</i>	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.
3	Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. <i>Занятия 5-9</i>	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей.
4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. <i>Занятия 10-13</i>	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Одежда фигуриста.
5	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. <i>Занятия 14-15</i>	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта, оказание первой помощи.
6	Терминология фигурного катания на коньках. <i>Занятия 16-17</i>	Названия элементов.

## **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ.**

В практике фигурного катания на коньках должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

1. Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технического мастерства).
2. Контроль деятельности (оценка нагрузок и эффективности образовательной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния учащихся осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

В конце года обучения по программе обучающиеся по желанию сдают контрольные нормативы по ОФП, СФП, ледовой подготовке. Контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки. Контрольные нормативы являются вступительными для поступления на обучение по предпрофессиональной программе «Фигурное катание на коньках»

## **КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

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

- Бег 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.

Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

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

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

- Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.
- Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.
- Ходьба по скамейке: пройти по перевернутой скамейке не падая.
- Скручивание корпуса: стоя спиной к стене на расстоянии шага от неё, выполняется поворот к стене с касанием её двумя руками.
- Наклон на скамейке (на степе): наклон выполняется на краю скамейки, с прямыми ногами, максимально низко наклониться, выполнить две попытки, записать лучший результат:
- Выворотность стоп: I хореографическая позиция.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

№	Элементы	Кол-во	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.	Зачет Незачет
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 СО

№	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		
Участие в соревнованиях			
Импровизированное катание		1 минута под музыку	

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Сантирано-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ ст. Выселки.

Программа является нормативным локальным актом регламентирующим тренировочную работу в группах спортивно-оздоровительного этапа на отделении фигурного катания на коньках в МБУ ДО ДЮСШ ст. Выселки.

## 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 Всеволожского р-на, 2003 г.
2. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000 г.
3. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. Минск, 1986 г.
4. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991 г. ФиС.
5. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987 г.
6. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод, рекомендации. М., 1983 г.

7. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2006.
8. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации: Автореф. канд.дис. - Омск, 1984.
9. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005года.// ТиПФК. - 2001. - №4.
10. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов - танцоров.
11. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. - Пермь, 2000.
12. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки юного резерва. - М., 1994.
13. Лаптев А.П. Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: 1990.
14. Е.Н. Чайковская «Фигурное катание на коньках», изд-во М. «Физкультура и спорт», 1986г.