

муниципальное бюджетное учреждение дополнительное образование
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»
Кукморского муниципального района
Республики Татарстан

Принята на заседании педагогического
совета

Протокол № 1 от 29.11.18г.

*Введена в действие
приказом № 117
от 29.11.18г.*



Утверждаю:
Директор МБУ ДО
ДЮСШ «Олимп»

Р.Р.Набиуллин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Фигурное катание на коньках»**

Составили: Зам.директор по УП Мухтарова З.А.
Инструктор - методист Галиева Ф.Ф.
Методист Зиятдинова Л.Р.
Тренер - преподаватель по
фигурному катанию на коньках Крясько А.О.

г. Кукмор
2018г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	Стр. 3
2. Нормативная часть	Стр. 4
3. Организационно-методические указания	Стр. 6
4. Воспитательная работа	Стр.18
5. Система контроля и зачетные требования	Стр. 14
6. Перечень информационного обеспечения	Стр.21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание относится к сложно координационным видам спорта.

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

По форме это — движение по льду по кривым линиям на коньке той или другой ноги, реже на обоих коньках, сопряженное с переменами направления и фронта, с вращениями, с прыжками, преимущественно вращательными, и связанное с известной красотой постановок тела и пластичностью движений его.

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

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа 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.

Возраст детей: 4 – 18 лет. Срок реализации программы: 3 года. Продолжительность учебного года - 39 недель. Начало занятий 1 сентября (по 31 мая).

Основной **целью** программы является формирование знаний, умений и навыков в виде спорта фигурное катание на коньках, вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом, отбор перспективных учащихся на обучение по 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 преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Дополнительная общеразвивающая программа Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования « Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» Кукморского муниципального района Республики Татарстан разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Концепция развития дополнительного образования детей №1726-р от 04.09.2014г.
- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329- ФЗ ред. 07.06.2013г. «О физической культуре и спорте РФ»
- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" №273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018г. № 38 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках» (зарегистрировано в Минюсте РФ 15.02.2018г. №50050).
- Приказ Минспорта России №1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Постановление Главного Государственного Санитарного Врача Российской Федерации №41 от 04.07.2014. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». СанПин 2.4.4.3172-14
- Устав школы.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ,
МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ,
КОЛИЧЕСТВО УЧАЩИХСЯ В ГРУППЕ.**

Этап спортивной подготовки	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	3	4	15	30

**Режимы тренировочной работы и требования по
видам подготовленности.**

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно - оздоровительный	Весь этап	4 -18	4	Выполнение нормативов по ОФП

Наша спортшкола располагает катком с искусственным льдом, где проходят учебно-тренировочные занятия по фигурному катанию на коньках, где занимаются дети разных возрастов. Материально-техническая база спортшколы позволяет проводить занятия в тренажерном и хореографическом залах, в наличии есть фигурные коньки, маты, станки.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Учебный план.

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

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст учащихся (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 39 недель занятий.

Учебный план тренировочных занятий ДЮСШ (на 39 недель занятий)

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Общая физическая подготовка	72
2.	Специальная физическая подготовка	48
3.	Хореографическая подготовка	24
4.	Техническая подготовка	72
5.	Теоретическая подготовка	3
6.	Участие в соревнованиях	-
7	Медицинское обследование (количество в год)	1
8	Самостоятельная работа	+
Количество часов за 39 недель тренировочных занятий:		156

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

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Общая физическая подготовка	33
2.	Специальная физическая подготовка	22
3.	Хореографическая подготовка	12
4.	Техническая подготовка	33

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.

**План – график распределения учебных часов
в СОГ 1 года обучения.**

	месяцы									Всего за 39 недель
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Количество тренировочных дней	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108
Количество тренировочных занятий (по 2 часа)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108 (по 2 часа)
Объем по видам подготовки (в часах)										
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	6	5	6	5	6	5	5	5	48
Хореографическая подготовка	2	3	2	3	2	3	3	3	3	24
Техническая (ледовая) подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
В том числе:										
Теоретическая	1				1				1	3

подготовка										
Самостоятельная работа					+				+	
Итого:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Формой организации занятий является урок, основные методы 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 внеледовой 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 сбес 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 с последующим отскоком, прыжки на скакалке);

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

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

Год обучения	Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
Группы спортивно-оздоровительные 1 год обучения (перечень упражнений в таблице)	СТП – СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Содержание Падать, садиться и подниматься на льду; ходьба на месте; ходьба с продвижением 8-10 шагов; чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;	Занятия как правило проводятся в форме урока. Основной метод на 1-2 году обучения – повторный и игровой. Обучающиеся должны одевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной. Родителям нужно

<p>.</p>	<p>глубокий присед на месте.</p> <p>.....</p> <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 6 8 подряд.</p> <p>.....</p> <p>скольжение вперед 8-10 шагов; скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой); фонарики вперед 4-6-8 подряд; фонарики назад 4-6-8 подряд; остановка "плугом" вперед; повороты на двух ногах вперед-назад на месте; остановка "плугом" с продвижением. "слалом" вперед. основной шаг вперед (отталкивание ребром); "змейка" вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); "змейка" назад на одной</p>	<p>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 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.</p> <p>Правильный подъем.</p> <p>Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.</p> <p>Ходьба в позиции стоя.</p> <p>Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза.</p> <p>Ходьба со скольжением.</p> <p>Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз.</p> <p>Прыжок на двух ногах на месте.</p> <p>Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть</p>
----------	---	--

	<p>ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); повороты вперед-назад на двух</p>	<p>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. Основной шаг (отталкивание и скольжение). - Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения;</p>
2-3ой год обучения	<p>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>.....</p> <p>скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста); скольжение вперед на внутреннем ребре по</p>	<p>- 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</p>

	<p> 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; хоккейный тормоз правой или левой ногой; подскок "козлик"; спираль вперед на правой и левой ноге; выпад вперед на правой и левой ноге. </p>	<p> 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. 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 навыка скольжения каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны. Учебный материал повторяется на уроке в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например: приседания в </p>
--	---	--

	<p>.....</p> <p>;</p>	<p>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. Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.</p> <p>На втором и третьем году обучения к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледových условиях, урокам по обучению технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями, добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ.</p> <p>Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы.</p>
--	-----------------------	---

		Для ледовой разминки подбираются
	<p>вращение "винт" - модификация для начинающих.</p> <p>.....</p> <p>передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;</p> <p>передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;</p> <p>перекидной прыжок с места;</p> <p>прыжок "мазурка"* с правой или левой ноги*</p> <p>Прыжок "мазурка" - выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.</p> <p>пример: исходное положение - правая нога назад наружу;</p> <p>толкновение - зубцом левой ноги;</p> <p>приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.</p> <p>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;</p> <p>циркуль вперед внутрь с</p>	<p>упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду.</p> <p>Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия.</p> <p>Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов.</p> <p>С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются.</p> <p>На 2 –м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с неизменным условием работы над осанкой.</p> <p>Третий (3) год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу</p>

	<p>правой и левой ноги. основной шаг (попеременное многократное отталкивание); дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд; - вращение "винт" с захода беговыми назад (минимум 3 оборота); перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов ; полу-флип; 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;</p>	<p>соревновательного периода. Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 1 и 2 –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).</p>
--	--	---

	<p>лутц 0.5 оборота; комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп; тройки назад внутрь в обе стороны;</p>	
--	---	--

<p>ОФП - СФП – ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p>	<p>Средства ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; - элементы различных видов спорта: - легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, 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. <p>СФП</p> <p>Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; Комплексы упражнений</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.</p> <p>На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка.</p> <p>На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера.</p> <p>При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или</p>
---	--	---

	<p>для развития силы вращения;</p> <p>Комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей;</p> <p>Комплексы упражнений для развития гибкости;</p> <p>Ритмика;</p> <p>Хореография.</p>	<p>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>
--	---	---

Воспитательная работа.

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

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

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

Для повышения эффективности воспитательной работы проводятся:

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

В конце второго года обучения по программе учащиеся сдают контрольные нормативы по ОФП, ледовой подготовке. Контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки. Успешно сданные контрольные нормативы являются вступительными для поступления на обучение по 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 и 100 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.
- Наклон на скамейке (на степе): Наклон выполняется на краю скамейки, с прямыми ногами, максимально низко наклониться, выполнить две попытки, записать лучший результат:

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (2 ГОД)

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыто к	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	90 см и менее 95 см и более	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед (30 сек)	1	5 и менее раз за 30 сек. 8 и более раз за 30 сек.	Низкая Высокая
3	Бег 30 м с высокого старта	1	Свыше 10 сек До 10 сек	Незачет Зачет
4	Челночный бег	1	3 раза по 10 метров: за 12 и менее сек. Более 12 сек.	Зачет Незачет
5	«Складочка» из положения стоя	1	0 и ниже Выше отметки 0	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик 5 сек. Низкий мостик или менее 5 сек.	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке (кол-во раз в мин)	1	20 раз менее 20 раз	Зачет Незачет
8	Кувырок вперед	1	Четкое (уверенное) исполнение Не четкое (медленное)	Зачет Незачет

			вялое) исполнение	
9	Ласточка на правой и левой ноге	1		Зачет Незачет
10	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги	2		Зачет Незачет
11	Выкрут с палкой (в см)		Меньше 65 Больше 65	Зачет незачет

**ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ
ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СОГ 2 ГОДА
ОБУЧЕНИЯ**

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Примечание
1	Перекидной прыжок	2 попытки	
4	Вращение на 2-х ногах	2 попытки	
5	Перебежки вперед, назад в обе стороны		
6	Ласточка	2 попытки	Вперед
10	Дуги вперед-наружу		
Участие в соревнованиях			
Импровизированное катание		2 минуты под музыку	

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2006.
2. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000.
3. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки юного резерва. – М., 1994.