

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного  
образования «Спортивная школа №7 Златоустовского городского  
округа»  
(МАУДО «СШ № 7)**

**«Утверждаю»  
Директор МАУДО «СШ №7»  
Д.А. Иванов  
«28» апреля 2023г.**



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«фигурное катание на  
коньках»  
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст детей: 4-6 лет Срок реализации: 2 года

г. Златоуст

2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	Стр. 2
2.	Учебный план	Стр. 4
3.	Методическая часть	Стр. 7
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям	Стр. 7
3.2.	Теоретическая подготовка	Стр. 15
3.3.	Воспитательная работа	Стр. 16
3.4.	Соблюдение техники безопасности и правил поведения.	Стр. 17
4.	Система контроля и зачетные требования	Стр.19
4.1.	Комплексы контрольных упражнений	Стр.20
4.2.	Контрольные нормативы итогового тестирования	Стр.20
4.2.1.	Контрольные нормативы по ОФП, СФП и их оценка для обучающихся спортивно-оздоровительных групп 2 года обучения	Стр.20
4.2.2.	Оценочная таблица результатов ледовой подготовки обучающихся спортивно-оздоровительных групп 2 года обучения	Стр.21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание на коньках - сложно-координационный вид спорта. В нем сочетаются элементы скоростного бега на коньках, художественной гимнастики, акробатики и хореографии. Богатство форм передвижения на коньках характеризуется длительным по времени воздействием ациклических ритмов работы. И все это осуществляется в условиях необычной опоры тела (лезвие конька). Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинации шагов, поддержек и др.) под музыку.

Фигурное катание на коньках - один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показываются спортсменами в юношеском возрасте.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фигурное катание на коньках» (далее - Программа) является документом, который определяет, с одной стороны, стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой - выявляющим способных юных обучающихся, которые после освоения Программы смогут сдать вступительное тестирование для зачисления в спортивную школу для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» и дальнейшего спортивного совершенствования.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.13 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях фигурным катанием на коньках на основе «Примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Фигурное катание на коньках» И.В. Абсалямова, Е.В. Жгун, Л.С. Хачатуров, С.П. Кандыба, В.В. Агапова.

Срок реализации Программы: 2 года. Возраст детей: 4-6 лет. Минимальный возраст зачисления - 4 года. Продолжительность учебного года - 36 недель. Начало занятий 1 сентября, окончание учебного года - конец мая.

Прием детей на обучение по Программе осуществляется без предъявления требований к уровню образования, физической подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Основной **целью** Программы является реализация спортивно-оздоровительного этапа, как необходимой составляющей многолетней спортивной подготовки, для отбора детей, имеющих способности в выбранном виде спорта и их подготовки к сдаче вступительного тестирования для прохождения в спортивной школе спортивной подготовки.

Основными **задачами** Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой (фигурным катанием на коньках);
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в виде спорта «фигурное катание на коньках» на спортивно-оздоровительном этапе;
- воспитание трудолюбия;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;

- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие ловкости, гибкости, равновесия, координации, скоростно-силовых качеств);

- вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.

Для реализации Программы необходимы:

- ледовая арена;
- спортивный зал для занятий ОФП, СФП, хореографией;
- спортивный инвентарь: скамейки, степ платформы, мячи резиновые, скакалки, обручи, магнитофон, маты гимнастические;
- спортивная форма для занимающихся: гимнастические купальники, чешки, футболки, шорты, носки, кроссовки, коньки, форма для занятий на льду.

Формы организации занятий:

- групповые тренировочные занятия;
- тестирование;
- соревнования «Первые старты» (по окончании обучения по Программе).

Формы подведения итогов реализации Программы:

- в конце второго года обучения, в апреле-мае, обучающиеся сдают итоговое тестирование по ОФП, СФП и ледовой подготовке;
- контрольные нормативы принимаются в соответствии с графиком, утверждённым директором спортивной школы;
- контрольные нормативы утверждены в Программе и определяют качество тренировочной работы с обучающимися и уровень их подготовленности.

**Таблица №1. Продолжительность обучения по Программе, минимальный возраст лиц для зачисления, количество обучающихся в группе.**

Этап спортивной подготовки	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	2	4	10	30

**Таблица №2. Режим тренировочной работы.**

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Требования к подготовленности по итогам учебного года
Спортивно - оздоровительный	1	4 года	4	-
	2		6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и СЭП
(академического) часа - 45 минут			Продолжительность одного учебного	

Продолжительность одного тренировочного занятия в спортивно-оздоровительных группах не превышает 2 академических часа.

Продолжительность перерывов между занятиями может составлять от 10 до 20 минут.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст обучающихся (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 учебной нагрузки по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данного этапа на 36 недель занятий по 4 часа в неделю в первый год обучения и 6 часов - во второй.

**Таблица №3. Учебный план тренировочных занятий.**  
(на 36 недель занятий)

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
		1 год обучения	2 год обучения
1.	Общая физическая подготовка	36	36
2.	Специальная физическая подготовка	36	36
3.	Хореографическая подготовка	-	36
4.	Техническая подготовка	72	108
<b>В том числе:</b>			
5.	Теоретическая подготовка	9	9
6.	Участие в соревнованиях	-	1
7.	Медицинское обследование	+	+
8.	Самостоятельная работа	+	+
9.	Итоговое тестирование	-	+
Количество часов за 36 недель тренировочных занятий:		144	216

**Таблица №4. Соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения, (в %)**

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап Г од обучения	
		1	2
1.	Общая физическая подготовка	25%	17%
2.	Специальная физическая подготовка	25%	17%
3.	Хореографическая подготовка	0%	17%
4.	Техническая подготовка	50%	50%

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.

**Таблица №5. План - график распределения учебных часов  
в СОГ 1 года обучения.**

Разделы подготовки	Месяцы/часы									Всего за 36 недель
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Количество тренировочных дней	8	10	7	8	7	7	8	9	8	72
Количество тренировочных занятий (по 2 часа)	8	10	7	8	7	7	8	9	8	72 (по 2 часа)
<b>Объем по видам подготовки (в часах)</b>										
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	5	4	4	3	3	4	5	4	36
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	5	3	4	4	4	4	4	4	36
Техническая(ледовая) подготовка	8	10	7	8	7	7	8	9	8	72
<i>В том числе:</i>										
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Самостоятельная работа					+				+	
<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>144</b>

**Таблица №6. План - график распределения учебных часов  
в СОГ 2 года обучения.**

Разделы подготовки	Месяцы/часы									Всего за 36 недель
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Количество тренировочных дней	12	14	12	11	10	11	12	13	9	108
Количество тренировочных занятий (по 2 часа)	12	14	12	11	10	11	12	13	10	108 (по 2 часа)
<b>Объем по видам подготовки (в часах)</b>										
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	10	8	8	7	8	8	8	7	72
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	5	4	3	4	4	5	3	36
Хореографическая подготовка	4	4	5	4	3	4	4	5	3	36
Техническая (ледовая) подготовка	8	10	8	8	7	8	8	8	7	72
<i>В том числе:</i>										
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Соревновательная									1	1

практика										
Итоговое тестирование									+	
Самостоятельная работа					+				+	
Итого:	24	28	26	24	20	24	24	26	20	216

**Таблица №7. Годовой календарный план**

Название группы/год обучения	Продолжительность учебного года	Продолжительность занятия	Режим работы	Проведение промежуточного тестирования	Проведение итогового тестирования
СОГ-1	36 недель	45 мин.	2 дневная рабочая неделя	-	-
СОГ-2	36 недель	45 мин.	3 дневная рабочая неделя	-	20.05- 31.05.

### **3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

#### **3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.**

В группах первого года обучения официальные соревнования не проводятся. Основная форма организации занятий - групповые тренировочные занятия, имеющие общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части занятия особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке. Выразительности движений, развитию физических качеств. В основной части занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и развития специальных физических качеств. Заключительная часть направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния обучающегося.

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

#### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

Задачи обучения:

- развитие систем и функций организма обучающихся;
- овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества.

Основными средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки; изменения направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля 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 и т.д.; прыжки в длину; многоскоки; бег с препятствиями; игры; эстафеты с бегом и прыжками;
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений; быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);
- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте, подвижные игры с использованием статических поз.

#### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям в избранном виде спорта. Основные задачи по СФП:

- содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих

сенситивных периодов;

- развитие скоростно-силовых, двигательно-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках;
- развитие творческих способностей детей, исполнительского мастерства, музыкальности.

Необходимо научить выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение безопасным падениям.

Для воспитания скоростно-силовых способностей можно использовать все силовые упражнения, выполняемые за определенные промежутки времени, а также прыжковые упражнения: многоскоки, скоки, и т.д.; беговые упражнения, прыжки через препятствия, упражнения со скакалкой и с резиной используются для воспитания скоростных способностей.

Для воспитания скоростной выносливости все упражнения должны выполняться на скорость, на время и на количество повторов.

Для воспитания специальной выносливости применяются имитационные упражнения в круговой тренировке, упражнения с резиной, а также упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения, выполняемые на фоне усталости.

Ловкость лучше всего развивать, используя подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения.

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

Для совершенствования двигательной координации можно использовать туры (в обе стороны) с изменением позиции рук, имитационные упражнения, хореографические упражнения и др.

Гибкость совершенствуется с помощью выполнения акробатических упражнений: мостиков, шпагатов.

#### **Хореографическая подготовка.**

Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки. Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкости, быстроты и силы.

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

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

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

#### **Избранный вид спорта - специальная техническая подготовка (СТП).**

Задача специальной технической подготовки - обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания:

- элементам скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов);
- прыжковым элементам в 0,5; 1 оборот с различных подходов;
- обучение культуре выполнения соревновательных упражнений.

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полу приседы и приседы, ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры, ходьба приставными шагами, ходьба в полу приседе, 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 полу приседе, 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; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода; вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт; волчок; элементы с безопорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, подскоки с поворотом в 0,5, 1,0 оборот, прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп» в 1 оборот.

#### **Комплекс упражнений, используемых для развития координационных способностей фигуристов вне льда (А.В. Кузнецов, А.К. Тихомиров)**

1. Беговые, общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые под музыку.
2. Упражнения на время исполнения двигательного действия (по методике Е.Ю. Розина)
3. Воспроизведение музыкального ритма хлопками рук и выстукиванием ног; исполнение в процессе ходьбы движений, воспроизводящих музыкальные ритмы.
4. Вращение на месте переступанием (на 180, 360 градусов) в обе стороны с закрытыми глазами на «точность поворота»; вращение на месте переступанием (5 и 10 оборотов) с максимальной скоростью, в 2 раза медленнее; прыжки (туры) с поворотом на 90, 180, 270, 360 градусов в обе стороны «на точность», тоже с закрытыми глазами.
5. Челночный бег 6х9 м за определенное время от лучшего результата; фиксация статических поз («пистолетик», «ласточка», «Цапля», выезд из прыжка) в течение 3, 5, 8 секунд с различным положением рук и свободной ноги (игра «фигура во времени»),
6. Броски мячей разного веса на точность попадания в цель.
7. Ходьба по узкой (7см) скамейке за назначенное время.
8. Игры для развития сенсомоторики: «дружный хлопок», «точное построение», «считать время», «пятнашки - жди время», «рукопожатие», «запуск спутника», «точней прыжок».
9. Игры для проявления свойств внимания: «спор зимы и весны», «перестрелка», «охотники и утки», «невод», «круговая охота», «запомни свое место в строю», «запомни много команд», «запрещенные движения», «делай наоборот», «посчитай флажки».

#### **Комплекс упражнений, используемый для развития координационных возможностей на льду.**

1. Скольжение по кругу диаметром 25 м перебежками вперед и назад за определенное время.
2. Исполнение спирали, «дорожек» и шагов под метроном.
3. Толчки от бортика катка ходом вперед и назад со скольжением до полной остановки в полную силу, в половину усилия, до линии на льду.
4. Челночный бег (6х9 м) за определенное время.
5. Подвижные игры на развитие сенсомоторики и проявления свойств внимания («фигура во времени», «охотники и утки», «считать время», «салочки», «колдунчики», «флажок»); слаломный бег по заранее намеченному маршруту; эстафета. **Таблица №8.**

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

Год обучения	Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
<b>(Спортивно-оздоровительные группы)</b>		
<p><b>1 год обучения</b> (перечень упражнений в таблице)</p>	<p><b>СТП -СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> <b>Содержание</b> Падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда; Падать, садиться и подниматься на льду; ходьба на месте; ходьба с продвижением 8-10 шагов; чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; глубокий присед на месте. ..... чередование ходьбы с длительным скольжением; передвижение с приседами; фонарики 1 вперед - 1 назад; фонарики вперед: 2-3 подряд; подскок на двух ногах с места; змейка вперед и назад: 4-6-8 подряд. ..... скольжение вперед 8-10 шагов; скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой); фонарики вперед 4-6-8 подряд; фонарики назад 4-6-8 подряд; остановка "плугом" вперед; повороты на двух ногах вперед-назад на месте; остановка "плугом" с продвижением. "слалом" вперед. ..... основной шаг вперед (отталкивание ребром); "змейка" вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); "змейка" назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны); скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста), (на правой и на левой ноге);</p>	<p>Занятия как правило проводятся в форме группового занятия. Основной метод на 1-2 году обучения - повторный и игровой. Обучающиеся должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной. Родителям и сопровождающим присутствие на ледовой арене во время проведения занятий <b>ЗАПРЕЩЕНО.</b> <b>Правильное падение.</b> В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока обучающийся не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда. <b>Правильный подъем.</b> 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. <b>Ходьба в позиции стоя.</b> Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза. <b>Ходьба со скольжением.</b> Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз. <b>Прыжок на двух ногах на месте.</b> Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение.</p>

	<p>вращение на двух ногах: 2 оборота</p> <p>скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);</p> <p>скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);</p> <p>беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;</p> <p>троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;</p> <p>.....</p> <p>дуга назад наружу (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;</p> <p>дуга назад внутрь (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;</p> <p>беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног;</p> <p>вращение на одной ноге: 3 оборота;</p> <p>Т-остановка наружу ребром с обеих ног;</p> <p>подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.</p> <p>.....</p> <p>троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;</p> <p>повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки;</p> <p>хоккейный тормоз правой или левой ногой;</p> <p>подскок "козлик";</p> <p>спираль вперед на правой и левой ноге;</p> <p>выпад вперед на правой и левой ноге.</p>	<p><b>Фонарики с продвижением вперед.</b> Пятки вместе ступни формируют широкую V - образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев.</p> <p><b>Основной шаг (отталкивание и скольжение).</b></p> <p>- Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения;</p> <p>- Руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела;</p> <p>- голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки);</p> <p>- Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед;</p> <p>- При стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги, и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной;</p> <p>- Необходимый ритм и координация движений задаются с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.</p> <p><b>На этапе ледовой адаптации</b> длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей обучающихся в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий.</p> <p><b>На этапе становления навыка</b></p>
--	---	---

		<p><b>СКОЛЬЖЕНИЯ</b> каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны.</p> <p>Учебный материал повторяется на занятии в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например, приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагаются в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях.</p> <p>Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.</p> <p><b>На втором году обучения</b> 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> <p><b>Для ледовой разминки</b> подбираются упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду.</p> <p>Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия.</p> <p>Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов.</p> <p>С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов.</p>
2-ой год обучения		
	<p>вращение "винт" модификация для начинающих. ..... передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны; передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутри 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;</p>	

	<p>отталкивание - 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 правой и левой ноги.</p> <p>основной шаг (попеременное многократное отталкивание);</p> <p>дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;</p> <p>вращение "винт" с захода беговыми назад (минимум 3 оборота);</p> <p>перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов;</p> <p>полу-флип;</p> <p>многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.</p> <p>дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз;</p> <p>прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной;</p> <p>спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге;</p> <p>тулуп 1 оборот;</p> <p>вальсовые тройки с левой и правой ноги;</p> <p>вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота);</p> <p>шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.</p> <p>беговые вперед и назад по восьмерке;</p> <p>сальхов 1 оборот;</p> <p>дуги вперед с махами: 4-6 раз;</p> <p>тройки назад внутрь в обе стороны;</p>	<p>В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся, 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 неперенным условием работы над осанкой.</p> <p>Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 1 и 2 – году обучения.</p> <p>Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные – с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений.</p> <p>При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиций для включения в работу верхней части корпуса.</p> <p>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 серии – 2-3).</p>
--	--	---

<p><b>ОФП-СФП- ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b></p> <p><b>1 год обучения</b></p> <p><b>2 год обучения</b></p>	<p><b>Средства ОФП</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;</li> <li>- элементы различных видов спорта: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- гимнастики (спортивной и художественной);</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- плавание;</li> <li>- элементы спортивных игр.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>СФП</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;</li> <li>Комплексы упражнений для развития взрывной силы;</li> <li>Комплексы упражнений для развития двигательной координационных способностей;</li> <li>Комплексы упражнений для развития гибкости;</li> <li>Ритмика.</li> </ul>	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом (1) году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ, точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже на первом году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.</p> <p>На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка.</p> <p>При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.</p> <p>Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. 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.</p> <p>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. 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</p>
--	---	---

		тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.
<b>2-ой год обучения</b>	<p><b>ХОРЕОГРАФИЯ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития музыкальности.</li> <li>- упражнения для развития чувства ритма.</li> <li>- упражнения для развития формирования правильной осанки.</li> <li>- танцевальный шаг полька, шаг с подскоком, переменный шаг, танцевальные движения.</li> <li>- упражнение на устойчивость на середине зала <ul style="list-style-type: none"> <li>- ронд :4 вперёд по точкам, с другой ноги</li> <li>- фондю:3 вперёд,3 в сторону и с другой ноги.</li> <li>- Фрапе: удар по ноге в сторону (подготовка)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.</li> <li>- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма развитие умения ориентироваться в пространстве.</li> <li>- развитие двигательных качеств и умений в соответствии с характером и настроением музыки.</li> <li>- формирование правильной осанки, красивой походки.</li> </ul> <p style="text-align: center;">Сохранение равновесия при движениях в определенном ритме.</p>

### 3.2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

**Таблица №9. План теоретической подготовки.**

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
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. История и развитие фигурного катания в России. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх.

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, на организм обучающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. 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. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Одежда фигуриста.
5.	Правила поведения в спортивной школе.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке. Правила внутреннего распорядка обучающихся.
6.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении.
7.	Терминология фигурного катания на коньках.	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.
8.	Антитеррористическая безопасность	Правила поведения в ситуациях, связанных с возможной угрозой совершения террористического акта, а также противоправными действиями различного характера.

### 3.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Целью воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности обучающегося. В занятиях с обучающимися следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение обучающихся - выражение положительной оценки их действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью. Формирование личности происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером- преподавателем, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является

тренер- преподаватель. Он, используя различные по форме и содержанию требования к обучающемуся, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера обучающегося.

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

В целях формирования осознанного отношения к Отечеству, его прошлому, настоящему и будущему, развития гражданственности и национального самосознания обучающихся, развития и углубления знаний об истории и культуре родного края важное место занимают мероприятия по гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся: тематические беседы, встречи с ветеранами ВОВ, празднование знаменательных дат в истории России, своего края, своей семьи.

Воспитательная работа с обучающимися теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время.

В качестве средств и форм воспитательной работы используются тренировочные занятия, беседы, встречи с интересными людьми, конкурсы и т.п.

Для повышения эффективности воспитательной работы проводятся:

Регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;  
проведение праздников;  
тематические беседы.

#### **3.4. СОБЛЮДЕНИЕ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ.**

Ответственность за обеспечение техники безопасности, за жизнь и здоровье обучающихся на тренировочном занятии возлагается непосредственно на тренера-преподавателя, проводящего тренировочный процесс. Тренер-преподаватель должен знать основы техники безопасности при проведении тренировочных занятий по фигурному катанию на коньках.

В целях обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий на ледовой арене тренер-преподаватель обязан в начале и в течение года проводить с обучающимися инструктажи по технике безопасности при занятиях фигурным катанием на коньках, по правилам поведения на ледовой арене, в спортивном зале и т.п. с записью в журнале учета групповых занятий спортивной школы с указанием даты проведения, темы инструктажа, за личной подписью.

В первичный инструктаж, а также последующие инструктажи должны входить следующие вопросы:

- 1.** Обучающиеся допускаются в раздевалку за 20 минут до начала тренировочного занятия.
- 2.** Выход обучающихся на ледовую арену разрешен только в сопровождении тренера-преподавателя. Перед выходом на ледовую арену необходимо научить обучающихся проверять правильность шнуровки коньков. Из раздевалки до места занятий обучающиеся должны проходить в зачехленных коньках.
- 3.** В начале тренировочного занятия тренер-преподаватель проводит переключку обучающихся с отметкой в журнале учета групповых занятий спортивной школы. По окончании тренировочного занятия обучающиеся организованно выходят в раздевалки. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью обучающихся в процессе проведения тренировочного занятия, тренер-преподаватель должен их устранить, при невозможности это сделать - отменить занятие.

Запрещается:

- тренеру-преподавателю покидать ледовую арену во время тренировочного занятия и оставлять обучающихся без присмотра;
- присутствие обучающихся на ледовой арене без тренера-преподавателя категорически запрещено;
- проносить, использовать, приводить в действие: спиртные напитки; любого вида оружие и боеприпасы; колющие и режущие предметы; дымовые шашки; сигнальные ракеты; петарды; пиротехнику; огнеопасные, взрывчатые, ядовитые, отравляющие и едко пахнущие вещества; легковоспламеняющиеся, пожароопасные материалы и предметы; красящие вещества; наркотические средства; радиоактивные материалы; газовые баллончики нервно - паралитического и слезоточивого воздействия; лазерные устройства;
- курить в помещениях и на территории спортивной школы; сквернословить;
- бросать предметы на трибуны, ледовое поле и пространство вокруг него, а также целенаправленно в обучающихся, тренеров-преподавателей, сотрудников спортивной школы;
- приходить в спортивную школу с животными;
- самовольно проникать в служебные и производственные помещения спортивной школы;
- играть в спортивные игры вне специально отведенных для этого мест (спортивных площадок) за исключением проведения в установленном порядке организованных массовых спортивно-развлекательных мероприятий;
- нарушать санитарно-гигиенические правила и нормы;
- наносить на стены, столы и в других местах какие-либо надписи и рисунки, расклеивать и вывешивать объявления без разрешения администрации;
- портить имущество спортивной школы;
- кричать, шуметь, нарушая тишину и создавая помехи осуществлению тренировочного процесса;
- находиться в помещениях для занятий спортом во время, не установленное расписанием тренировок своей группы;
- загромождать проходы, создавать помехи для движения людей и автотранспорта;
- передвигаться в помещениях спортивной школы на самокатах, велосипедах, роликовых коньках, скейтбордах;
- нарушать общественную мораль и нормы поведения.

Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся спортивной школы осуществляет отдел медицинского обеспечения. В соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее - Порядок) основанием для допуска к занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе является наличие у обучающихся медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. Для допуска обучающихся с установленной третьей и четвертой группой здоровья к занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе требуется осмотр врача по спортивной медицине проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, которые установлены приложением №1 к 19

Порядку. Кратность проведения медицинских осмотров обучающихся спортивно-оздоровительных групп 1 раз в 12 месяцев.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Перевод обучающихся с первого на второй год обучения осуществляется без дополнительных требований к уровню освоения учебной программы при отсутствии медицинских противопоказаний.

В конце второго года обучения по Программе в апреле-мае обучающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП, СФП, ледовой подготовке. Контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки. Также в конце учебного года обучающиеся принимают участие во внутри школьных соревнованиях «Первые старты» - импровизированное катание 1,5 минуты под музыку, результат участия в соревновании не влияет на итоговое тестирование.

Контрольные нормативы принимаются в соответствии с графиком, утверждённым директором спортивной школы.

Контрольные нормативы определяют качество тренировочной работы с обучающимися и уровень их подготовленности.

Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за освоением обучающимися Программы. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце второго года обучения позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям фигурным катанием на коньках и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

**Таблица № 10. Ожидаемые результаты освоения Программы**

№ п\п	Название группы/год обучения	Знания	Умения, навыки
1.	СОГ-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила поведения в спортивной школе;</li> <li>- Личная гигиена;</li> <li>- Закаливание организма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыгать на скакалке на двух ногах не менее 30 раз в минуту;</li> <li>- Выполнять в зале ласточку, pistolетик, кувырки вперед, кувырок назад, мостик;</li> <li>- Уверенно ходить на коньках на льду;</li> <li>- Делать «фонарики», змейки на двух ногах.</li> </ul>
2.	СОГ-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Терминология фигурного катания на коньках;</li> <li>- Предупреждения травматизма;</li> <li>- Начальные сведения о строении организма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вращаться на двух ногах на льду;</li> <li>- Уверенно скользить на коньках;</li> <li>- Выполнять перекидной прыжок;</li> <li>- Выполнять перебежки вперед, назад в обе стороны;</li> <li>- Выполнять ласточку вперед на правой и левой ноге;</li> <li>- выполнять дуги вперед-наружу;</li> <li>- Знать базовые хореографические позиции;</li> <li>- Прыгать на скакалке на двух и одной ноге не менее 45 раз;</li> <li>- Вращаться на спинере не менее 5 оборотов;</li> <li>- Выполнять туры в один оборот в обе стороны;</li> <li>- Делать сгибание, разгибание рук в упоре лежа не менее 5 раз.</li> </ul>

Обучающиеся, закончившие обучение по Программе и показавшие способности в области физической культуры и спорта, могут подать заявление и участвовать во вступительном тестировании для зачисления в спортивную школу для прохождения спортивной подготовки.

#### 4.1. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

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

Прыжки на скакалке на двух ногах подряд: обучающему для выполнения дается две попытки. Засчитывается наибольшее количество прыжков, совершённых подряд без остановки.

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа: тест проводится без учета времени, обучающему необходимо выполнить максимальное количество повторений упражнения.

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

Прием в спортивно-оздоровительные группы первого года обучения осуществляется без предъявления требований к уровню образования, физической подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Зачисление в группы второго года обучения осуществляется при соответствии возраста поступающего, при отсутствии медицинских противопоказаний и наличии навыков и умений, указанных в таблице №11.

**Таблица №11. Уровень подготовленности поступающих на обучение по Программе в спортивно-оздоровительные группы.**

Год обучения по Программе	Подготовленность поступающих
СОГ- 1	-
СОГ-2	Умеет уверенно кататься на коньках, выполнять «ёлочку», делать «фонарики», змейки на двух ногах

#### 4.2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ИТОГОВОГО ТЕСТИРОВАНИЯ.

##### 4.2.1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

№ п/п	Нормативы итогового тестирования	СОГ-2		
		3 балла	2 балла	1 балл
1	Прыжок в длину с места	120	116	112
2	Прыжок вверх с места	27	25	24
3	Подъем туловища из положения лежа за 60 сек.	14	13	12
4	Бег 30 м. с высокого старта	6,9	7,1	7,2
5	Челночный бег 3 раза по 10 метров:	8,8	9,0	9,3
6	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек.	95	70	65

7	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек.	60	45	30
8	Выкрут прямых рук вперед-назад (в см)	30	35	40
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 сек.	15	И	8
Для зачета тестирования по ОФП и СФП необходимо набрать не менее 9 баллов.				

**4.2.2. ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

№ п/п	Элементы	СОГ-2		
		3 балла	2 балла	1 балл
1	Перекидной прыжок	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Небольшая скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде касание свободной ногой.
2	Вращение на 2-х ногах	6 оборотов	4 оборота	3 оборота
3	Перебежки вперед, назад в обе стороны	Хорошая скорость и реберность исполнения по восьмерке	Небольшая скорость нарушение реберности исполнения по восьмерке	Малая скорость нарушение реберности и геометрии исполнения
4	Ласточка вперед на правой и левой ноге	Резвый разбег, красивая ласточка, скольжение в позах не менее 6 секунд	Резвый разбег, исполнение элементов 4-5 секунд.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, низко нога.
5	Дуги вперед-наружу	Хорошая скорость и реберность исполнения по дуге	Небольшая скорость нарушение	Малая скорость нарушение реберности и геометрии исполнения
Для зачета тестирования по ледовой подготовке необходимо набрать не менее 5 баллов				
Участие в соревнованиях «Первые старты» - импровизированное катание 1,5 минуты под музыку* *результат участия в соревновании не влияет на итоговое количество баллов.				

Обучающийся считается успешно освоившим Программу и получает Свидетельство об обучении, если по итогам тестирования по ОФП, СФП, СТП набирает не менее 14 баллов.