

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 Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 **«**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 | Минимальныйвозраст для зачисления | Количество часов в неделю | Требования кподготовленности по итогам учебного года |
| Спортивно - оздоровительный | 1 | 4 года | 6 | - |
| 2 | 6 | Выполнениенормативов по ОФП, СФП и СТП |

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

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

1. **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 6 часов в неделю в первый и второй год обучения.

**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 физическаяподготовка | 36 | 36 |
| 3. | Хореографическая подготовка | 36 | 36 |
| 4. | Техническая подготовка | 108 | 108 |
| **В том числе:** |
| 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: | 216 | 216 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/ п | Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап Год обучения |
| 1 | 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 17% | 17% |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 17% | 17% |
| 3. | Хореографическая подготовка | 17% | 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 | 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) |
| **Объем по видам подготовки (в часах)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| Специальная физическаяподготовка (СФП) | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 36 |
| Хореографическая подготовка | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 36 |
| Техническая (ледовая) подготовка | 12 | 14 | 13 | 12 | 10 | 12 | 12 | 13 | 10 | 108 |
| ***В том числе:*** |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| Самостоятельнаяработа |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| Итого: | 24 | 28 | 26 | 24 | 20 | 24 | 24 | 26 | 20 | 216 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Месяцы/часы | Всего за 36недель |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |
| Количествотренировочных дней | 12 | 14 | 12 | 11 | 10 | 11 | 12 | 13 | 9 | 108 |
| Количествотренировочных занятий (по 2 часа) | 12 | 14 | 12 | 11 | 10 | 11 | 12 | 13 | 10 | 108(по 2 часа) |
| **Объем по видам подготовки (в часах)** |
| Общая физическаяподготовка (ОФП) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| Специальнаяфизическая подготовка (СФП) | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 36 |
| Хореографическаяподготовка | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 36 |
| Техническая(ледовая) подготовка | 12 | 14 | 13 | 12 | 10 | 12 | 12 | 13 | 10 | 108 |
| ***В том числе:*** |
| Теоретическаяподготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Соревновательнаяпрактика |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| Итоговоетестирование |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Самостоятельнаяработа |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| Итого: | 24 | 28 | 26 | 24 | 20 | 24 | 24 | 26 | 20 | 216 |

**Таблица №7. Годовой календарный план – график на 2025-2026 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название группы/****год обучения** | **Продолжительность учебного****года** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Время начала занятий** | **Время окончания занятий** | **Продолжительность занятия** | **Режим работы** | **Проведение промежуточного****тестирования** | **Проведение итогового тестирования** |
| СОГ-1 | 36 недель | 02.09.2024 | 30.05.2025 | 18:15 | 20:00 | 45 мин. | 3 дневнаярабочая неделя | - | - |
| СОГ-2 | 36 недель | 02.09.2024 | 30.05.2025 | 18:15 | 20:00 | 45 мин. | 3 дневнаярабочая неделя | - | 13.04 -15.05.2025 г. |

1. **Методическая часть**

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 применятся 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 отрабатывается 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)**

**Беговые, общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые под**

**музыку.**

1. Упражнения на время исполнения двигательного действия (по методике Е.Ю. Розина)
2. Воспроизведение музыкального ритма хлопками рук и выстукиванием ног; исполнение в процессе ходьбы движений, воспроизводящих музыкальные ритмы.
3. 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.

1. Челночный бег 6х9 м за определенное время от лучшего результата; фиксация статических поз («пистолетик», «ласточка», «Цапля», выезд из прыжка) в течение3, 5, 8 секунд с различным положением рук и свободной ноги (игра «фигура во времени»).
2. Броски мячей разного веса на точность попадания в цель.
3. Ходьба по узкой (7см) скамейке за назначенное время.
4. Игры для развития сенсомоторики: «дружный хлопок», «точное построение», «считать время», «пятнашки – жди время», «рукопожатие», «запуск спутника», «точней прыжок».
5. 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** |
| **Спортивно-оздоровительные группы** |
| **1 год обучения (перечень упражнений****в таблице)** | **СТП – СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ****ПОДГОТОВКА** | Занятия как правило проводятся Основной метод на 1-2 году обучения–повторный и игровой. |
|  |  |  |
|  | **Блок 1 - базовые навыки*** 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

**Блок 2 - переходные упражнения*** Чередование ходьбы с длительным скольжением.
* Передвижение с приседами.
* «Фонарики» 1 вперед — 1 назад.
* «Фонарики» вперед 2–3 подряд.
* Подскок на двух ногах с
 | **Правила экипировки и поведения*** Обучающиеся должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой для защиты при падениях. Одежда должна быть комфортной.
* Родителям и сопровождающим присутствие на ледовой арене во время занятий ЗАПРЕЩЕНО.

**Правильное падение*** Встать прямо, вытянув руки на уровне глаз.
* Опустить подбородок, держать голову прямо.
* Согнуть колени и продолжать падение, пока не опуститесь на лед, сохраняя руки в исходной позиции — руки не должны касаться льда.

**Правильный подъем** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | места.* «Змейка» вперед и назад: 4–6– 8 подряд.

**Блок 3 - скольжения и остановки*** 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.

**Блок 4 - шаги и вращения*** Основной шаг вперед (отталкивание ребром).
* «Змейка» вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки).
* «Змейка» назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки).
* Повороты вперед‑назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны).
* Скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста), на правой и на левой ноге.
* Вращение на двух ногах: 2 оборота.
* 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
 | * Поставить одну стопу между руками, затем вторую стопу.
* Сбалансировать вес по центру обеих стоп.
* Подниматься медленно, глядя на тренера, принять устойчивое стоячее положение.

**Упражнения и их выполнение**Ходьба в позиции стоя* Руки впереди, поочередно поднимать ступни по 3 раза.
* Оставаться неподвижным в нужной позиции 5 с.
* Повторить 3 раза.

**Ходьба со скольжением*** Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться.
* Ступни параллельны и на удобном расстоянии (не шире бедер).
* Повторить 5 раз.

**Прыжок на двух ногах на месте*** В позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени;
* Подпрыгнуть, коснуться льда, снова согнуть колени и вернуться в исходное положение.

**Фонарики с продвижением вперед*** Пятки вместе, ступни в широкой V‑позе. Вес на пятках, колени согнуты.
* Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра, продвижение вперед.
* Передняя часть стоп движется навстречу до соприкосновения пальцев.

Основной шаг (отталкивание и скольжение)* Сохранять правильную осанку без излишнего напряжения, наклон в сторону движения.
* Руки свободны, не зафиксированы слишком высоко; иногда опускают руки вниз для концентрации на
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | наружу с места с обеих ног.**Блок 5 - элементы средней сложности*** 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

**Блок 6 - элементы продвинутого уровня*** 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. | корпусе.* Голова поднята, смотреть в направлении движения, использовать зрительные ориентиры.
* Колени и голеностоп согнуты, таз подан вперед.
* При старте вес переносится на толчковую ногу; движение вниз, затем от опоры; толчок — ребром конька ближе к передней части, но не зубцом.
* Переходный толчок от ноги, свободная нога ведется рядом с опорной.
* Ритм и координацию задают счет, музыка, образные сравнения.

**Методические указания*** Длительность и содержание занятий на этапе ледовой адаптации варьировать с учётом уровня и особенностей обучающихся; корректировать по педагогическому эффекту предыдущих занятий.
* На этапе становления навыка скольжения каждое упражнение выполнять по заданной траектории дуг разной кривизны.
* Учебный материал повторяется в различной форме; новые упражнения сочетать с ранее изученными (например: приседания в движении, скольжение со сменой фронта).
* Использовать игровые формы (внимание, эстафеты) и менять интенсивность/дозировку для развития физических качеств в ледовых условиях.
* Традиционная структура урока: вводно‑подготовительная, основная, заключительная.
* На 2‑м году обучения к занятиям по СТП, ОФП, СФП и технике одиночного катания добавляется раздел по выполнению соревновательных программ.

**Содержание подготовительного** |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **периода**- Основные группы элементов: скольжение, прыжки, вращения; на специально‑подготовительном этапе— разучивание соревновательных программ.* Ледовая разминка составляется из ранее освоенных упражнений (на уровне умений и навыков) и объединяется в блоки для воспитания физических качеств на льду.
* Подбор упражнений соответствует задаче урока и направленности занятия; акцент — на точности техники шагов.

**Прогрессирование нагрузки и сложности*** С ростом технического мастерства увеличиваются координационная сложность и интенсивность разминок.
* В подготовительном периоде разрабатываются комплексы шагов: по кругу, по прямой, серпантин; доводятся до высокого уровня исполнения, затем усложняются.
* На 2‑м году при строгом контроле техники повышаются требования к оригинальности, эстетике позиции и обязательной работе над осанкой.

**Методика обучения элементов и соревновательных программ*** Простые элементы разучиваются целостным методом (полное выполнение без расчленения).
* Сложные элементы осваиваются расчленённо: разбиение на фрагменты, отработка ключевых частей.
* Оптимально выделять не более 1–2 опорных точек (ключевых аспектов), на которых концентрируется внимание при обучении.

**Практические рекомендации для тренера*** Формировать разминки из проверенных упражнений, обеспечивая их вариативность и связь
 |
| **2-** | Беговыми назад (минимум 3 оборота)* Выполнять ровным шагом, держать корпус прямым, взгляд вперёд.
* Поддерживать устойчивый ритм и равномерный отталкивающий толчок.

Перекидной прыжок с 2–3 беговых шагов* Разбег 2–3 шага, сосредоточиться на координации рук и ног.
* Приземление мягкое, колени согнуты.

Полу‑флип* Отработка постановки опорной ноги и разворота туловища.
* Выполнять с контролем скорости и угла разворота. Многократные тройки назад наружу с левой и с правой ноги
* Повторять поочерёдно на обе ноги, следить за ровными дугами и балансом.
* Колени согнуты, центр тяжести чуть ниже.

Дуги назад наружу и назад внутрь — 4–6 раз* Чередовать наружные и внутренние дуги, удерживать равномерную амплитуду. Прыжковая серия перекидной

→ подскок → перекидной* Сосредоточиться на плавности переходов и устойчивости приземлений. Спирали вперёд наружу и вперёд внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и на правой ноге
* Работать на обе ноги, держать корпус вытянутым, фиксировать позицию руки и головы.

Тулуп — 1 оборот* Контроль оси вращения, мягкое приземление с
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | согнутыми коленями. Вальсовые тройки с левой и с правой ноги* Сохранять ритм и плавность движений, работать над переходами между ногами.

Вращение назад для начинающих — минимум 1–2 оборота* Осваивать равновесие и положение рук для стабильного вращения.

Шассе вперёд по часовой и против часовой стрелки* Работать на координацию и ритм, держать корпус подвижным, но стабильным. Беговые вперёд и назад по восьмёрке
* Контролировать траекторию

«восьмёрки», равномерно распределять вес на ноги.Сальхов — 1 оборот* Фокус на правильной постановке отталкивающей ноги и позиции рук в полёте. Дуги вперёд с махами — 4–6 раз
* Отработка амплитуды маха и стабильности скольжения.

Тройки назад внутрь в обе стороны* Выполнять симметрично в обе стороны, следить за ровной линией и устойчивостью.
 | с основной задачей занятия.* Включать зрительные ориентиры и счёт для задания ритма и координации.
* На 2‑м году вводить элементы программы в игровой и соревновательной форме для повышения мотивации и сценического опыта.
* Постоянно контролировать технику; корректировать сложность и объём нагрузки по уровню группы и педагогическому эффекту предыдущих занятий.

**Структура подготовительного периода*** Основное содержание — базовые группы элементов: скольжение, прыжки, вращения.
* На специально‑подготовительном этапе вводятся соревновательные программы.
* Ледовая разминка состоит из заранее разученных упражнений, сформированных в блоки для развития физических качеств на льду.
* Состав упражнений соответствует задачам урока и направленности; акцент на точности техники шагов.

**Прогресс и усложнение*** С ростом мастерства повышается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов.
* Комплексы шагов выполняются по кругу, по прямой, в серпантине; доводятся до высокого уровня, затем усложняются.
* На 2‑м году обучения при строгом контроле техники растут требования к оригинальности, эстетичности позиции и осанке.

**Методические приемы разучивания элементов*** Простые элементы — методом целостного упражнения.
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * Сложные элементы — расчленённо; выделяют 1–2 опорные точки, на которых концентрируется внимание занимающихся.
* Разучивание опорных точек через подводящие упражнения.
* При совершенствовании варьируют скоростной режим, подходы, используют музыкальное сопровождение и хореографические позиции для работы верхней части корпуса.

Тренировочный режим для совершенствования* Режимы: непрерывная и интервальная тренировка.
* Прыжковые серии: 4–8 элементов подряд.
* Вращения + шаги: до 6 подряд.
* Интервал отдыха: зависит от направленности и задач (восстановление, мощность, техника).
* Число повторений серий: 2–3 подхода.

**Практические рекомендации для тренера*** Составлять разминку из уже усвоенных упражнений и объединять в целевые блоки.
* Контролировать технические опорные точки — не более 1–2 на упражнение.
* Постепенно увеличивать координационную сложность и эстетические требования со второго года.
* Использовать музыку и вариативность хореографии для вовлечения корпуса и повышения выразительности.
* Подбирать отдых между сериями под конкретные задачи (техника →

короче, мощность → дольше). |
| **ОФП - СФП – ОБЩАЯ****И****СПЕЦИАЛЬНА Я****ФИЗИЧЕСКАЯ** | **Средства ОФП**- комплексыобщеразвивающих упражнений (ОРУ) длягармоничного развития основных мышечных групп; | Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом (1) году обучения основной задачей является обучение техникевыполнения ОРУ, точности позиций и ритму выполнения упражнений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПОДГОТОВКА****1 год обучения****год обучения** | * 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.**СФП**Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;Комплексы упражнений для развития взрывной силы; Комплексы упражнений для развитиядвигательно- координационных способностей; Комплексы упражненийдля развития гибкости;Ритмика.**ХОРЕОГРАФИЯ*** упражнения для развития музыкальности.
* упражнения для развития чувства ритма.
* упражнения для развития формирования правильной осанки.
* танцевальный шаг полька, шаг с подскоком,

переменный шаг, танцевальные движения.* упражнение на устойчивость на середине зала
* ронд :4 вперёд по точкам, с другой ноги

фондю:3 вперёд,3 в сторону и с | 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 музыкальноесопровожден ие, усложняются исходные положения, контролируется осанка.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. до40 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 упражненийупражнениямприемам выполнения силовых тренировок в будущем. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | другой ноги. - Фрапе: удар по ноге в сторону (подготовка) |  |

**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 укрепленияздоровья 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 физическимиупражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высокихспортивных результатов. |
| 4. | Личная и общественнаягигиена. 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 питании 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 наледовой площадке. Правила внутреннего распорядкаобучающихся. |
| 6. | Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. | Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.Предупреждение спортивных травм. Понятие о Особенности спортивного травматизма. Причины травм и ихпрофилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта.Первая помощь при ушибах, растяжении. травмах. |
| 7. | Терминологияфигурного катания на коньках. | Названия элементов.Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов. |
| 8. | Антитеррористическ ая безопасность | Правила поведения в ситуациях, связанных с возможной угрозойсовершения террористического акта, а такжепротивоправными действиями различного характера. |

**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.

**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:

Обучающиеся допускаются в раздевалку за 20 минут до начала тренировочного занятия.

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.

В начале тренировочного занятия тренер-преподаватель проводит перекличку 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 обучающихсяна 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 вовремя, не установленное расписанием тренировок своей группы;
* загораживать 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 Порядку. Кратность проведения медицинских осмотров обучающихся спортивно-оздоровительных групп 1 раз в 12 месяцев.

**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 | Правила поведения в спортивной школе; Личная гигиена;Закаливание организма. | Прыгать на скакалке на двух ногах не менее 30 раз в минуту;Выполнять в зале ласточку, пистолетик, кувырки вперед, кувырок назад, мостик; Уверенно ходить на коньках на льду;Делать «фонарики», змейки на двух ногах. |
| 2. | СОГ-2 | Терминология фигурного катания на коньках;Предупреждения травматизма;Начальные сведения о строении организма. | Вращаться на двух ногах на льду; Уверенно скользить на коньках; Выполнять перекидной прыжок;Выполнять перебежки вперед, назад в обе стороны;Выполнять ласточку вперед на правой и левой ноге;выполнять дуги вперед-наружу; Знать базовые хореографические позиции;Прыгать на скакалке на двух и одной ноге не менее 45 раз;Вращаться на спинере не менее 5 оборотов;Выполнять туры в один оборот в обе стороны;Делать сгибание, разгибание рук в упоре лежа не менее 5 раз. |

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.

**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 |

**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 изположения 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 10метров: | 8,8 | 9,0 | 9,3 |
| 6 | Прыжки на скакалке на двухногах за 60 сек. | 95 | 70 | 65 |
| 7 | Прыжки на скакалке на однойноге за 60 сек. | 60 | 45 | 30 |
| 8 | Выкрут прямых рук вперед-назад (в см) | 30 | 35 | 40 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу за 60 сек. | 15 | 11 | 8 |
| Для зачета тестирования по ОФП и СФП необходимо набрать не менее 9 баллов. |

**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, длинныйпролет, выезд снабором скорости. | Небольшая скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткийвыезд. | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде касаниесвободной ногой. |
| 2. | Вращение на 2-х ногах | 6 оборотов | 4 оборота | 3 оборота |
| 3. | Перебежки вперед, назад в обе стороны | Хорошая скорость и реберностьисполнения по восьмерке | Небольшая скорость нарушение реберности исполнения повосьмерке | Малая скорость нарушение реберности и геометрии исполнения |
| 4. | Ласточка вперед на правой и левой ноге | Резвый разбег, красиваяласточка, скольжение в позах не менее 6секунд. | Резвый разбег,исполнение элементов 4-5секунд. | Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, низконога. |
| 5. | Дуги вперед-наружу | Хорошая | Небольшая | Малая скорость нарушение |
|  |  | скорость и | скорость | реберности и геометрии |
|  |  | реберность | нарушение | исполнения нарушение |
|  |  | исполнения по | реберности | реберности и геометрии |
|  |  | дуге и | исполнения | исполнения |
|  |  | реберность | по дуге |  |
|  |  | исполнения по | скорость |  |
|  |  | дуге | нарушение |  |
|  |  |  | реберности |  |
|  |  |  | исполнения |  |
|  |  |  | по дуге |  |
| Для зачета тестирования по ледовой подготовке необходимо набрать не менее 5 баллов |
| Участие в соревнованиях «Первые старты» - импровизированное катание1,5 минуты под музыку\*\*результат участия в соревновании не влияет на итоговое количество баллов. |
|  |  |  |  |  |
| Для зачета тестирования по ледовой подготовке необходимо набрать не менее 5 баллов |
| Участие в соревнованиях «Первые старты» - импровизированное катание1,5 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.