

Управление образования и молодежной политики  
Администрации Краснобаковского района  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования детский оздоровительно-образовательный центр  
«Прометей»

Принята на Педсовете  
«31» августа 2021г.  
Протокол № 4

Утверждена:  
И.о. директора  В.А. Русов  
«31» августа 2021г.



**Дополнительная  
(общеразвивающая) программа  
«Фигурное катание на коньках»**

Возрастной состав: с 4 по 17 лет.  
Срок реализации программы – 1 год.  
Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Кропотов Евгений Владимирович

р.п. Красные Баки  
2021 год

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа по фигурному катанию на коньках предполагает предпрофессиональную спортивную подготовку по виду спорта фигурное катание на коньках.

Программа разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Закон « О физической культуре и спорте в РФ»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации, 2011г.;
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 30.07.2013 г. № ЮН-04- 10/4409 «О переходе Детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта»;

Направленность программы: физкультурно-спортивная

По уровню освоения – углубленная, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – комплексная.

Программа разработана для обучающихся 4 – 14 лет.

Программа рассчитана на 6 лет обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям фигурным катанием на коньках, имеющих медицинский допуск.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Одним из главных направлений совершенствования подготовки спортсменов является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности учащихся на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической

типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности обучающихся. Следовательно, главной задачей процесса совершенствования личности обучающихся в теоретическом, техническом и тактическом развитии является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Положительная эмоциональная окрашенность физической деятельности обучающихся (умение владеть коньком) и тренера-преподавателя обеспечивает комфортную обстановку на учебно-тренировочных занятиях и укрепляет желание дальнейшей работы. Смена видов и способов деятельности (передвижения, выполнение различных элементов, использование различных дополнительных игровых 4 приемов) с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и снимает напряжение

Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть коньком, передвигаться по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, выполнение различных элементов.

Программа обеспечивает:

- всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков;
- способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов;
- создает оптимальные условия для реализации творческой активности.

Цель программы – внести изменения в опыт, понимание и поведение (образ жизни) обучающихся, укрепить психическое и физическое здоровье, сформировать физические качества, направленные на развитие навыков для уверенного безопасного катания на коньках, достижение спортивных результатов.

В соответствии с общими задачами для каждой из групп ставится своя более конкретная задача:

- для СОГ и групп начальной подготовки – всесторонняя физическая подготовка, закаливание и укрепление здоровья занимающихся, содействие эстетическому воспитанию, овладение школой движений в фигурном катании, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, создающих предпосылки для овладения сложной техникой фигурного катания, развитие основных физических качеств, необходимых фигуристу;

подготовленности по годам обучения и необходимое для этого снижение количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов.

Выполнение соревновательных программ на высоком профессиональном уровне в фигурном катании на коньках требует достаточного уровня развития специальных физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, гибкость, координацию движений, специальные силовые качества и другие.

Поэтому на первом этапе подготовки фигуристов (в группах начальной подготовки) развитие специальных физических качеств является одной из основных задач.

Особое внимание в программе уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способов владения коньком.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Программа предполагает возможности тренера-преподавателя предоставлять обучающимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования отвечает целям (потребностям) учащихся.

Содержание образования в программе для спортивно-оздоровительных группах (СОГ) в возрасте от 6 до 14 лет направлено на оптимизацию учебно-тренировочного процесса. Программа предусматривает поэтапное развитие физических способностей и качеств, необходимых фигуристу.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физической направленности

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года);
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание ребенка реализовать себя в движении;
- желание ребенка овладеть сложной техникой фигурного катания;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным

Отличительной особенностью (новизной) данной программы является объект – объектные, объект – субъектные, субъект – субъектные отношения между тренером- преподавателем и воспитанником, нацеленные на достижение общих стандартов техники, средств и методов технической подготовки фигуриста, стремление достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями воспитанников. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого из обучающихся редко вполне соответствуют

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### Организация учебно-тренировочной работы

Организация учебно-тренировочного процесса в фигурном катании на коньках представляет собой многолетнюю и целенаправленную подготовку, охватывающую ряд периодов различного возрастного развития спортсменов.

Всю многолетнюю подготовку спортсмена можно традиционно разделить на три крупных этапа:

**Первый этап** – этап предварительной спортивной подготовки;

**Второй этап** – этап начальной специализации, где закладывается фундамент будущих достижений;

**Третий этап** – этап углубленного спортивного совершенствования, где предпочтение отдается техническому совершенствованию.

Фигурное катание на коньках относится к видам спорта с ранней специализацией, поэтому уже на первом этапе существенная часть подготовки ведется на льду. Во времени вышеуказанные этапы не могут быть равномерными, и каждый из них имеет свои специфические особенности.

Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки.

На основе перспективного плана для каждой из групп разрабатываются более конкретные и подробные планы на каждый год на основе учебного плана, Единой спортивной классификации и данной программы

Группы комплектуются с учетом физической и спортивной подготовленности, возраста обучающихся.

Прием детей в отделение «фигурное катание на коньках» осуществляется на основе широкого отбора в соответствии с требованиями по отбору, а так же на основе нормативов данной программы.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- групповое учебно-тренировочное занятие;
- индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию физической и специальной подготовки и отдельных элементов техники;
- хореографическая подготовка на льду и вне льда;
- гимнастические упражнения;
- упражнения на тренажерах;

- инструкторская и судейская практика;
- контрольные испытания по общей физической и специальной подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (городских, республиканских, всероссийских);
- участие в показательных выступлениях
- участие в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности;
- восстановительные мероприятия;
- учебно-тренировочные сборы.

В учебно-тренировочных группах учебная работа строится по индивидуальным планам, разработанным тренером.

Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с учебными планами, программой и графиком расчета учебных часов.

#### Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

| Разделы подготовки                                           | Этап начальной подготовки и СОГ |                   |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------|
|                                                              | 1 год обучения                  | 2, 3 год обучения |
| Общая физическая подготовка (%)                              | 25 - 33                         | 25 - 33           |
| Специальная физическая подготовка (%)                        | 16 - 20                         | 18 - 22           |
| Техническая подготовка (%)                                   | 44 - 56                         | 42 - 54           |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)   | 1 - 3                           | 1 - 3             |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 1 - 2                           | 1 - 2             |

Учебно-тренировочный процесс каждого года обучения состоит из 3 периодов:

- подготовительного (период фундаментальной подготовки),
- соревновательного (периода основных соревнований),
- переходного.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства подготовки спортсменов.

*Задачи первого периода (подготовительного)* – создать предпосылки спортивной формы и обеспечить ее непосредственное становление (всесторонняя общая физическая и специальная подготовка, овладение техникой, хореографической подготовкой, развитие музыкальности, составление и вкатывание короткой и произвольной программы и т.п.)

*Задачи второго периода (соревновательного)* – сохранение спортивной формы и реализация ее в спортивных достижениях (совершенствование исполнительского мастерства, достижение высокого уровня спортивной формы, стабильности исполнения сложных элементов, высокого состояния морально-волевой подготовки и т.п.)

*Задачи третьего периода (переходного)* – предупреждение перетренированности, обеспечение восстановления организма (постепенное снижение нагрузки и переключение на активный отдых и занятия другими видами спорта).

#### Основные показатели выполнения программных требований

**на этапе начальной подготовки и спортивно-оздоровительном:**

- освоение обучающимися основ гигиены и самоконтроля;
- стабильность состава обучающихся;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся
- динамика роста показателей общей и специальной физической подготовленности;

Система оценки обученности по программе.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- - оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- - выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но в некоторых случаях частота тестирования может быть увеличена (3-4 и более раза в год) и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

Контрольно-переводные испытания по специальной (технической) физической подготовке (СФП) разработаны отдельно для каждой специализации и являются обязательными для учащихся учебно-тренировочных групп.

#### Ожидаемый результат

Результатом обучения детей по программе должно стать:

- овладение обучающимися элементами фигурного катания, формирование разнообразных двигательных умений и навыков, создающих предпосылки для овладения сложной техникой фигурного катания;
- развитие основных физических качеств, необходимых фигуристу;
- формирование красивого, уверенного и безопасного передвижения на коньках (предупреждение травматизма);
- повышение престижа отделения по фигурному катанию на коньках;
- популяризация и развитие фигурного катания в Красных Баках.

***Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки***

#### На этапе начальной подготовки и спортивно-оздоровительном:

1. - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
3. освоение основ техники по виду спорта фигурное катание на коньках;
4. всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
5. укрепление здоровья спортсменов;
6. отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фигурное катание на коньках.



### Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке фигуристов

| Этап                      | Период обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года |
|---------------------------|-----------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Начальной подготовки и СО | 1 год           | 6                                  | 11                                  | 6                                              | Выполнение норм ОФП. Без разряда на конец года.                        |
|                           | 2 года          | 6-7                                | 11                                  | 9                                              | Выполнение норм ОФП, СФП. Юный фигурист на конец года.                 |
|                           | 3 года          | 7-8                                | 10                                  | 9                                              | Выполнение норм ОФП, СФП. III юношеский р-д на конец года              |

### Планируемые показатели соревновательной деятельности

| Виды соревнований | Этап начальной подготовки и спортивно-оздоровительном |                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------|-------------------|
|                   | 1 год обучения                                        | 2, 3 год обучения |
| Контрольные       | 2                                                     | 2                 |
| Отборочные        | -                                                     | -                 |
| Основные          | 2                                                     | 2                 |

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В основу многолетней подготовки фигуристов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- **Принцип комплектности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико- тактической подготовленности.
- **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

При составлении программы использовались нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных фигуристов и анализа учебно- методических материалов по подготовке спортивного резерва.

Учебный материал в программе излагается по группам: спортивно-оздоровительных (СОГ) на весь период, группам начальной подготовки (ГНП) на 3 года. Это позволяет дать единое направление в учебно-тренировочном процессе

Оформляется следующая документация: учебный план, годовой учебный график расчета по всем видам подготовки, рабочий план, расписание. Учет учебно- тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале. Кроме этого, обучающиеся заполняют личные дневники, в которых ежедневно отмечают выполнение режима дня, самочувствие, содержание учебно-тренировочного занятия (задачи, учебный материал, самооценка выполняемых на занятии заданий и упражнений, замечания тренера, домашнее задание). Каждый спортсмен имеет зачетную классификационную книжку, в которую заносятся результаты участия в соревнованиях, присвоение квалификационных разрядов, результаты диспансеризации

Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке проводятся в ФОКе «Богатырь». Занятия по общей физической подготовке проводятся в спортивном зале, в теплый период года - на свежем воздухе, на спортивной площадке.

Активно используются на занятиях ТСО (магнитофон, видеокамера, компьютер). В процессе проведения тренировочных занятий и во время соревнований производится видеозапись определенных фрагментов, которые впоследствии коллективно просматриваются тренером и спортсменами с целью определения положительных и отрицательных моментов.

### *Методические рекомендации по проведению занятий.*

Занятия, как правило, проводятся в форме урока. Основным методом на 1-3 году обучения – повторный и игровой.

Обучающиеся должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой либо шлемы для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной.

Во время проведения урока родители должны находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей).

*Правильное падение.* В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.

*Правильный подъем.* Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать все в центре обеих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.

*Ходьба в позиции стоя.* Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 с. Повторить упражнение 3 раза.

*Ходьба со скольжением.* Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз.

*Прыжок на двух ногах на месте.* Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение. Повторить это упражнение 3 раза.

*Фонарики с продвижением вперед.* Пятки вместе, ступни формируют широкую V-образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев.

*Основной шаг (отталкивание и скольжение).* Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения; руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положение головы и тела; голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки); колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед; при стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение

направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги, и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной; необходимый ритм и координация движений задаются с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.

*На этапе ледовой адаптации* длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий.

*На этапе становления навыка скольжения* каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны. Учебный материал повторяется на занятии в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например: приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем делаются в качестве игры на внимание, а далее предлагаются в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях.

Традиционно занятие по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. На 2-м и 3-м году обучения к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледовых условиях, занятиям по обучению технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ.

Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения), а на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы

Для ледовой разминки подбираются упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду. Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами и направленностью занятия. Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов.

*С ростом технического мастерства* увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов. В подготовительном периоде II составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются. На 2-м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с непременным условием работы над осанкой. Третий год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода.

### *Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 2-м и 3-м году обучения.*

Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения.

Сложные – с применением расчлененного метода. Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений

*При совершенствовании* элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиций для включения в работу верхней части корпуса. Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги – до 6; интервал отдыха зависит от направленности и задач; число повторений серий – 2-3). В соревновательном периоде на 2-м году обучения сохраняется непрерывность процесса обучения технике основных групп элементов, но снижается их объем. Тренировки развивающего характера предусматриваются в каждом микроцикле.

На 3-м году обучения в соревновательном периоде возрастает интенсивность практически без изменения времени тренировочных занятий, что обусловлено спецификой физиологических особенностей детей данного возраста

### *Моделирование соревновательных ситуаций на 2-м и 3-м году обучения*

Проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме:

1. моделирование соревновательной разминки;
2. прокат соревновательных программ на разные трибуны;
3. прокат в соревновательных костюмах;
4. прокат после жеребьевки;
5. моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др.).

### *Методические рекомендации по развитию творческих способностей у детей.*

Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации. По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий. На 3-м году обучения из них составляются

танцевальные этюды. Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы. Возможна следующая последовательность:

- a) предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение;
- b) предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм;
- c) предлагается свободный выбор элементов и музыки;
- d) предлагается образ и музыкальное сопровождение;
- e) предлагается создать образ.

Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном и переходном периодах. Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки.

На 1-м году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ, точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже на 1-м году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.

На 2-м году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка.

На 3-м году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера.

Комплексы ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.

Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и в качественной обуви. Длительность выполнения от 6 до 40 с, 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 переключений должно возрастать.

При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев.

Большое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их

использования в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем

**Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий (на 46 недель занятий и 6 недель тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха)**

| №<br>п/п               | Разделы подготовки                          | СОГ, НП        |                  |
|------------------------|---------------------------------------------|----------------|------------------|
|                        |                                             | 1 год обучения | 2,3 год обучения |
| 1                      | Общая физическая подготовка                 | 85             | 125              |
| 2                      | Специальная физическая подготовка           | 57             | 83               |
| 3                      | Хореографическая подготовка                 | 30             | 60               |
| 4                      | Техническая подготовка                      | 100            | 130              |
| 5                      | Теоретическая подготовка                    | 2              | 10               |
| 6                      | Контрольно-переводные испытания (кол-во)    | 2              | 2                |
| 7                      | Инструкторская и судейская практика         |                |                  |
| 8                      | Восстановительные мероприятия               | +              | +                |
| 9                      | Соревнования                                | 2              | 4                |
| 10                     | Медицинское обследование (количество в год) | 2              | 2                |
| Общее количество часов |                                             | 276            | 416              |

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

### **Теоретические занятия.**

#### **Учебный материал для всех групп.**

#### **1. Физическая культура и спорт в РФ.**

Физическая культура, ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития.

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Физическая культура в системе образования.

Основные формы организации физической культуры и спорта среди детей и юношества

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормативы и требования по фигурному катанию на коньках.

Успехи фигуристов на международной арене. Задачи и развитие массовости спорта, повышение спортивного мастерства.

#### **2. Краткий обзор состояния и истории развития фигурного катания на коньках.**

Возникновение фигурного катания на коньках и его развитие в России.

Выдающиеся русские фигуристы и их выступления в России и на международной арене. Краткий анализ участия российских фигуристов в крупнейших международных состязаниях (Олимпийских играх, Первенствах мира и Европы). Рост массовости и спортивного мастерства фигуристов. Характеристика и анализ современного состояния фигурного катания на коньках в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по фигурному катанию на коньках, проводимые в России.

Задачи развития фигурного катания на коньках в городе, республике

#### **3. Разрядные требования Единой всероссийской спортивной классификации.**

Цели и задачи Единой всероссийской спортивной классификации. Принципы построения разрядных требований. Возрастные критерии. Содержание классификационных требований по разрядам в обязательных упражнениях,



короткой программе и произвольной. Условия выполнения разрядных требований. Условия подтверждения разрядных требований.

#### **4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения об анатомическом строении человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физической культурой и спортом на совершенствование функций организма, мышечной системы, суставов и связок, дыхания и кровообращения.

Систематические занятия спортом, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов

#### **5. Гигиена тренировочных занятий, режим и питание спортсмена.**

Гигиена. Личная гигиена юного спортсмена. Гигиена сна, уход за кожей, волосами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, обтирание, баня).

Режим дня, питания, питьевой режим во время спортивных тренировок и соревнований.

Витамины и их значение в питании спортсменов.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма

Гигиена одежды и повседневной жизни в различные периоды занятий (зимой, осенью, летом) и в различных условиях (открытые и закрытые катки).

Понятие о различных заразных заболеваниях. Недопустимость занятий при недомоганиях, гриппе, ангине и других болезнях. Временные ограничения в занятиях

Гигиена мест занятий и соревнований (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещения).

Процесс закаливания спортсменов различных групп в период занятий фигурным катанием на коньках

#### **6. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление.

Субъективные данные: самочувствие, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение.

Понятие о спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Опасность очагов хронических инфекций. Меры профилактики и предупреждения заболеваний носоглотки

Понятие о травмах. Причины травм и профилактика их. Первая помощь. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий и мышц. Кровотечения и их виды. Вывихи, повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые, открытые)

Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожения. Отогревание озябших рук, ног, ушей, лица.

Оказание первой помощи при обмороке.

Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Техника самомассажа. Противопоказания к массажу.

## **7. Основы техники фигурного катания на коньках.**

Техника – основа спортивного мастерства. Понятие «спортивная техника». Общие сведения о технике фигурного катания на коньках.

Техника обязательных упражнений – подготовительные и основные упражнения. Различные приемы при исполнении. Различное положение туловища, рук, свободной ноги и опорной ноги в различных частях исполнения того или иного упражнения. Элементы обязательных упражнений и их исполнения: дуги, перетяжки, тройки, скобы, петли, крюки, выкрюки, стартовые толчки.

Техника произвольного катания: способы и различные приемы выполнения отдельных элементов произвольного катания (скольжения, «спирали», циркули, дорожки, вращения, прыжки во вращения). Многооборотные прыжки и особенности их исполнения

Техника парного катания. Основы техники парного скольжения, парных спиралей, поддержек, параллельных прыжков и вращений, парных вращений. Особенности техники исполнения параллельных элементов в парном катании.

Техника спортивных танцев на льду. Скольжение на дугах. Основы парного и параллельного скольжения. Техника исполнения основных танцевальных элементов при соблюдении четкой позиции. Требования к рисунку обязательных и оригинальных танцев. Характер выражения музыкального сопровождения, сложность рисунка в произвольном танце.

Анализ видеосъемок техники исполнения обязательных упражнений, элементов произвольного катания, обязательных танцев сильнейшими фигуристами России, Европы и мира

### **8. Планирование тренировки. Методика ведения спортивного дневника**

Роль и значение планирования, как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки: перспективное (на несколько лет), текущее, оперативное.

Основные положения и разделы перспективного и текущего планирования для различных по квалификации групп фигуристов. Основные формы документов спортивной тренировки. Индивидуальное планирование. Спортивный дневник фигуриста. Правила ведения дневника. Регистрация тренировочных нагрузок. Анализ нагрузок и составление планов на последующие периоды

### **9. Морально-волевая подготовка.**

Моральные качества: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, организованность, дисциплина и уважение к товарищам. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства. Связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития и совершенствования волевых качеств фигуристов. Значение психологической подготовки в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Преодоление психологического барьера перед исполнением сложных элементов. Способность быстро ориентироваться, принимать оперативные решения, гасить отрицательные эмоции.

### **10. Правила, организация и проведение соревнований.**

Место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований по соответствующему виду. Требования, предъявляемые к каждому виду программы (обязательной, короткой и произвольной). Требования, предъявляемые к отдельным элементам произвольного катания. Разъяснение методических указаний для судей. Порядок организации и проведения соревнований. Организационное совещание, жеребьевка, расписание соревнований. Порядок определения победителей и выведение мест

участникам. Система командного и индивидуального зачета. Порядок проведения дальнейших жеребьевок и выступлений. Закрытие соревнований. Значение официальных церемоний соревнований (парад, награждение, открытие и закрытие соревнований).

## **11. Принцип подбора музыкального сопровождения и методика составления произвольных программ.**

Значение музыкального сопровождения в фигурном катании на коньках. Основы музыкальной грамоты. Темп в музыке. Музыкальные формы. Выбор музыкального сопровождения с учетом индивидуальных способностей спортсмена. Компоновка отдельных музыкальных частей в единое целое. Основные принципы построения программы. наброски программы. Опробование программы на льду. Вкатывание элементов в музыку. Особенности составления произвольной программы в различных видах фигурного катания. Последовательность расстановки элементов в произвольной программе.

### **Практические занятия.**

#### **Группы начальной подготовки и СОГ**

##### **I год обучения**

###### Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения, перестроения, ходьба в строю, повороты в движении и на месте, размыкания в строю и т.д.

Гимнастические построения и перестроения в колонну, в шеренгу. Равнение в колонне, в шеренге, размыкание в стороны и вперед, повороты направо (налево) на месте прыжком и переступанием

Общеразвивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движений руками, ногами, туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа

Упражнения для выработки правильной осанки: у вертикальной плоскости (у стены), упражнения с небольшим грузом (весом 150 – 200 г) на голове.

Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног с резиновым или волейбольным мячом, с гибким металлическим прутком, обручем.

Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые) на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок; ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднятие и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.

Ходьба, бег, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на поясе, за спину и т.п.), сохраняя правильную осанку; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба скрестным шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища.

Бег, прыжки. Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30 – 40 см. с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в длину с места, в высоту с небольшого разбега с мягким приземлением на ноги. Упражнения с короткой скакалкой.

Метание теннисного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность.

Лазание по гимнастической стенке вниз и вверх, в стороны (влево и вправо).

Подвижные игры. Простейшие игры и эстафеты: «Передача мячей», «Мяч – соседу» и т.п.

#### Специальная физическая подготовка.

Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия

Беговые упражнения на коньках. Разучивание элементов различных шагов; упражнения для развития скоростных качеств. Повороты в движении, быстрые остановки по свистку. Упражнения на быстрое переключение скорости выполнения упражнений. Игры и эстафеты на льду.

Хореография. Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков.

Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Деми плие (полуприседание) на 1,2,5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции. Препарасьон к ронд – де жамб. Ронд – де жамб, партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу). Батман

релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра.

Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки соте из 1,2 и 5позиции. Прыжки в 1,2, и 5 позициях. Простое адажио.

Танцевальные элементы танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

#### Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках.

Совершенствование техники скольжения по 4 направлениям.

Шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений (дуги, скобы, тройки). Составление и построение дорожек шагов по прямой и по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, Риттербергер, Флип и прыжок перекидной в 0,5 оборота. Прыжки выполняются в обе стороны.

Овладение техникой вращений: штандт – пируэт, волчок, либела.

Совершенствование четких подъездов и выездов из элементов.

Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.)

Спирали простые и сложные с перетяжками с хода вперед наружу – вперед внутрь и с хода вперед внутрь – вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноги.

Циркули вперед и назад на правой и левой ноге.

Подготовка и вкатывание программы произвольного катания на 1,5 минуты с включением вышеуказанных элементов.

#### Контрольные испытания и соревнования.

- уметь хорошо кататься по кругу и по прямой.
- выполнять задания преподавателя, определяющие музыкальные способности юного спортсмена.
- выполнить упражнения по общефизической подготовке, определяющие прыгучесть, равновесие, гибкость, координацию:
  1. прыжок в длину с места,
  2. прыжки на месте на одной и двух ногах,
  3. наклоны в стороны, вперед, назад,
  4. упражнения на координацию.

4.выполнить по заданию несколько хореографических упражнений.

5. участие в классификационных соревнованиях по фигурному катанию на коньках по программе III юношеского разряда не менее 3 раз и не менее 2 раз в соревнованиях, проводимых в ФОКе по общефизической подготовке.

Продолжительность соревнований 1 –2 дня .

2, 3 год обучения

#### Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предмета. Упражнения для рук, плечевого пояса, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

Закрепление правильной осанки в положениях стоя и сидя. Упражнения для правильного положения туловища при различных движениях.

Упражнения для развития подвижности в суставах ног: прыжковые упражнения (прыжки с длинной и короткой скакалкой, прыжки с доставанием подвешенных предметов с места, с шага, прыжки с места в длину; подскоки на мягком грунте и песке на обеих ногах и с ноги на ногу – с акцентом на высоту прыжка).

Ходьба различными способами в различном темпе, с различными движениями рук, ног и туловища. Бег в различном темпе с переменной направленности (вперед, назад, в сторону). Игры с бегом и прыжками.

Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, большими резиновыми, волейбольными и набивными мячами – броски снизу – вперед, снизу – назад через голову, снизу – в стороны, перебрасывание и ловля мяча парами и группами по кругу. Эстафеты с мячами.

Акробатические упражнения. Группировка, сидя, лежа на спине и в приседе. Кувырки вперед и назад, в сторону (в группировке) в положении сидя. Переворот вперед боком (левым и правым) – «колесо». Прыжок «бедуинский» (это же и в других старших группах). Подвижные игры и эстафеты с включением специальных упражнений. Игры и эстафеты на площадке. Игры с мячом, музыкальные игры.

#### Специальная физическая подготовка.

Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально - ритмические упражнения. Танцевальные движения.

Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп. Приседания с палкой, мячом в руках, упражнения в

приседе на одной ноге с различными положениями рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами на положение полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 450 , 900 , 1350 (0,5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны.

Упражнения в равновесии. Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии, стоя на одном и двух носках, на месте и в движении. Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках.

Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 актов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Танцевальные шаги.

Скоростное скольжение на коньках по площадке для выработки скорости и выносливости. Игры и эстафеты на коньках с включением элементов произвольного катания.

#### Хореографическая подготовка.

Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1,2 и 5 позиций. Батман фραπε, батман девелопе. Пор – де – бра 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы). Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям.

Ронд – де – жамб партер на деми плие ан деор и ан дедан.

Па - де – бурре с переменной ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка.

Позы эфассе, круазе, 1и 2 арабески.

Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Падебаск.

Эшшапе с переменной ног и без перемены. Па шассе.

Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе. Адажио. Туры в воздухе. Элементы танца «Полька». Постановка танца на основе пройденного материала.

#### Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках

Повторение и совершенствование материала, пройденного в группе III юношеского разряда.

Освоение техники обязательных упражнений:

1. - правая вперед наружу, левая вперед наружу.



2. правая вперед внутрь, левая вперед внутрь.
3. тройка правая вперед наружу, левая вперед наружу.

Эти обязательные упражнения не входят в программу соревнований, но они являются основой всей программы обязательных упражнений.

Произвольное катание.

#### Короткая программа.

Короткая программа составляется индивидуально под музыкальное сопровождение и не должна превышать по времени 2 мин. В нее должны быть включены следующие обязательные элементы:

1. прыжок Сальхов в 2 оборота;
2. прыжок наружный Лутц в 1 оборот;
3. прыжок в либеллу;
4. Флип 1 оборот или Тулуп в 1 оборот;
5. Волчок со сменой ног;
6. дорожка «серпантин».

#### Произвольная программа.

Произвольная программа должна исполняться в течение 2 минут и должна обязательно включать следующие элементы:

1. один прыжок в 2 оборота;
2. прыжок Аксель в 1,5 оборота с наружного и внутреннего хода;
3. прыжок Флип шпагатом;
4. прыжок Риттерберг в 1 оборот;
5. прыжковую комбинацию из 2х прыжков, один из которых в 2 оборота;
6. три различных вращения (три позы – вращение стоя, в волчке и в ласточке);
7. две различные комбинации шагов.

Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Участие в исполнении группового или индивидуального показательного танца.

#### Контрольные испытания и соревнования.

1. выполнение норм III юношеского разряда.
2. общефизическая подготовка:

бег на коньках 50 м – 8 сек. (мальчики и девочки);

бег 30 м с высокого старта – девочки – 6-4 сек; мальчики – 6 сек;

прыжок в длину с места – девочки 120см; мальчики 140 см;

прыжок в высоту с разбега (девочки, мальчики) – 60-70 см;

сидя на полу, касание лбом прямых ног;

сидя на скамейке, ноги закреплены, руки за головой – наклоны назад 8 раз;

3.поднятие прямой ноги на 900 вперед – держать 2-3 сек.

4. участие в классификационных соревнованиях по фигурному катанию на коньках не менее 3 раз в году и в соревнованиях по ОФП не менее 2 раз. Продолжительность соревнований 1-2 дня по 2-4 часа в день.

### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                  |                                                                 |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                 | Юноши                                                           | Девушки                                                         |
| Быстрота                        | Бег 30 м (не более 7,8 с)                                       | Бег 30 м (не более 7,8 с)                                       |
| Координация                     | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с)                         | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)                        |
|                                 | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)      | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)      |
|                                 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)      | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)      |
| Скоростно- силовые качества     | Прыжок в длину с места (не менее 97 см)                         | Прыжок в длину с места (не менее 98 см)                         |
|                                 | Прыжок вверх с места (не менее 22 см)                           | Прыжок вверх с места (не менее 20 см)                           |
|                                 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз)     | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз)      |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 5 раз) |
| Гибкость                        | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)    | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)    |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа                              | Обязательная техническая программа                              |

**Организационно-методические указания**

(для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп)

Учебный материал программы представлен в определенной последовательности с учетом возрастных особенностей занимающихся. Подготовка должна осуществляться на основе следующих методических положений:

1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков и юношей
2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми изменяется: из года в год увеличивается объем специальной подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и, соответственно, уменьшается удельный вес общей физической подготовки
3. на протяжении многолетней подготовки неуклонный рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
4. строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных фигуристов

В группа младших разрядов особое внимание следует уделять всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья юных спортсменов, формированию правильной осанки, овладение основными двигательными навыками, имеющими прикладное значение, а так же техникой и стилем фигурного катания на коньках. Сочетание упражнений, направленных на общую физическую подготовку и обучение технике фигурного катания на коньках, должно быть на каждом занятии. При этом количество упражнений, направленных на общую физическую подготовку, должно составлять 40-60% от общего количества упражнений. При подборе упражнений следует акцентировать внимание на развитие основных качеств фигуриста: быстроты, ловкости, координации движений, прыгучести и гибкости.

В процессе летних и осенних занятий следует организовывать сборы, проводимые по общефизической и специальной подготовке. На сборах организовывать изучение теории фигурного катания, проводить соревнования по отдельным видам общефизической подготовки, специальной и хореографической подготовке. Соревнования следует проводить больше командные для сплочения коллектива и спортивного настроения у юных спортсменов.

В период теоретической подготовки необходимо дать занимающимся знания основных правил обучения, соблюдая дидактические принципы систематичности и последовательности, наглядности и доступности, научить их правилам проведения и организации соревнований. Спортсмены должны овладеть навыками обучения, навыками определения и исправления ошибок

в технике исполнения того или иного элемента, иметь практику судейства соревнований и выполнять требования для получения судейских категорий.

Организация учебного процесса предусматривает проведение занятий только одной возрастной группы на льду, однако целесообразно иногда группы объединять с целью наглядности и преемственности знаний у более старших разрядников

При проведении занятий на воздухе зимой тренеры должны соблюдать установленные температурные нормы для соответствующих возрастных групп, принимать меры по профилактике переохлаждения и обморожения спортсменов, особенно в младших группах. В течение летнего сезона применять все меры к закаливанию юных спортсменов.

Большое внимание педагогическому и тренерскому совету МАОУ ДО ДООЦ «Прометей» следует уделять воспитанию морально-волевых качеств у юных спортсменов. Эти задачи осуществляются в каждом занятии и в каждом мероприятии.

Врачебное освидетельствование проводится в зависимости от конкретных условий врачом или кабинета врачебного контроля, под наблюдением которого должны находиться обучающие, занимающиеся в МАОУ ДО ДООЦ «Прометей».

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Целью воспитательной работы является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия. Вся воспитательная работа осуществляется с учетом возраста занимающихся и плана воспитательной работы МАОУ ДО ДООЦ «Прометей».

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе.

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Тренеру

следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения.

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

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. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в занятиях спортом и вообще в жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных спортсменов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях МАОУ ДО ДООЦ «Прометей» воспитательное воздействие педагога координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренера и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках.

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

Интеллектуальное воспитание реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание. К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

1. формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
2. развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;
3. воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
4. воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
5. развитие эстетического вкуса и идеала

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно- тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие

спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

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

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

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

Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль.

Способность управлять своим психическим состоянием развивается в процессе тренировочных занятий и соревнований и неразрывно связано с воспитанием личности спортсмена, отношений к коллективу и спортивной деятельности.

Для формирования способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует:

1. воспитывать нравственные чувства, чувства ответственности перед коллективом;
2. уметь после неудачи отвлечь свое внимание от мыслей об окончательном поражении;
3. максимально сосредоточить сознание на конкретных задачах деятельности;

4. воспитывать общий оптимистический взгляд на ход действий, закреплять положительные эмоциональные переживания: приятные воспоминания с преодолением больших трудностей;
5. оказывать помощь спортсмену в преодолении неудачи, в восстановлении уверенности в своих силах (дать отдых от активных действий, предоставить возможность совершить удачные действия);
6. вырабатывать установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач, отыскивать недостатки своих действий;
7. - научить спортсмена умению хорошо владеть собой, управлять своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова;
8. - участвовать в большом количестве соревнований и занятий с элементом состязания, так как это вызывает большую устойчивость к воздействию временных неудач;
9. тренеру тактично вести себя по отношению к спортсмену, совершившего неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

### **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.
2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

1. соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
2. рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
3. эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
4. правильное сочетание работы и отдыха;
5. введение специальных разгрузочных циклов подготовки;



6. правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
7. рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

**Рациональное питание.** Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

**Гигиенические средства восстановления** включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением,

**Массаж.** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основным прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15, после тяжелых -15-20, после максимальных - 20-25 мин.

**Психологические средства восстановления** условно подразделяются на психолого-педагогические средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного

сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

## КОНТРОЛЬ

В процессе реализации программы предполагается использовать следующие виды контроля: педагогический и врачебный.

### *Педагогический контроль*

Педагогический контроль предполагает проведение диагностики деятельности занимающихся в учебно-тренировочном процессе с учетом уровня их подготовленности и возраста. В процессе первичной диагностики определяется степень спортивной пригодности и одаренности к занятиям фигурным катанием на коньках. Так при отборе фигуристов на этап начальной подготовки следует руководствоваться рекомендациями по оценке антропометрических данных, подвижности в суставах, состоянию различных систем детского организма, которые приведены в приложение. Контроль в подготовительный и переходный периоды ведётся в процессе учебно-тренировочных занятий и используются различные методики по оценки текущего состояния спортсменов.

В тренировочном процессе контроль осуществляется по разделам:

1. Отношение занимающихся к тренировкам;
2. Используемые средства тренировки;
3. Эффективность средств тренировки;

Физическая, специальная, техническая подготовка оцениваются с помощью метода тестирования. Оценка тактической подготовки осуществляется по эффективности выступлений спортсменов на соревнованиях. Психологическая подготовка - через мотивацию, через эмоциональное состояние перед стартами, используя для этого метод наблюдения за обучающимися. Уровень теоретической подготовленности оценивается по результатам бесед с занимающимися по основным темам содержания теоретической подготовки на данном этапе.

Педагогический контроль в соревновательный период:

1. Отношение занимающихся к соревнованиям (дисциплина, активность до, во время и после соревнований);
2. Переносимость соревновательных нагрузок (внешние признаки, жалобы, раздражительность).
3. Выполнение установки тренера (выполнение всех элементов программы).
4. Технические показатели.

Преимущественная направленность тренировочных нагрузок оценивается по ЧСС.

Основным методом контроля является тестирование обучающихся.

### **Врачебный контроль**

К занятиям фигурным катанием на коньках допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача-педиатра обязательна, предоставляется ежегодно.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРОАКТИКА**

Одной из задач ДЮСШ является подготовка к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий в качестве судей. Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.

Необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

### **7.Рабочая программа (учебно- тематический план)**

| № п/п                                                   | Тема                       | Содержание                                                                                                                        | Теория/практика |   |
|---------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|
| 1                                                       | 2                          | 3                                                                                                                                 | 4               |   |
| <b>Сентябрь-декабрь 1-16 неделя</b><br>неделя (6 часов) |                            |                                                                                                                                   | 1               |   |
| 2 часа                                                  | Вводное занятие            | 1.1 Знакомство. Вводный инструктаж. Инструкции №71,96,94,4,2,51,30.<br><br>Построение, различные виды ходьбы, бега. Игра с мячом. | 1               | 1 |
| 2 часа                                                  | История развития фигурного | Первичный инструктаж. Инструкции № 23,24,26.                                                                                      | 2               | 0 |

|                     |                                                                    |                                                                                                                                                                                     |     |     |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
|                     | катания на коньках                                                 | История развития фигурного катания на коньках и его место в системе физического воспитания детей. Зарождение фигурного катания в Нижнем Новгороде.<br>Ходьба, бег, подскоки, прыжки |     |     |
| 2 часа              | Значение музыкального сопровождения в фигурном катании на коньках. | Танцевальные шаги.                                                                                                                                                                  | 0,5 | 1,5 |
| 2 неделя. (6 часов) |                                                                    |                                                                                                                                                                                     |     |     |
| 2 часа              | Развитие прыжковой выносливости                                    | ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Ритбергер в 1об..                                                                                   | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Развитие гибкости.                                                 | ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Переворот боком. Стойка на руках.                                                                                      | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.    | Круговая тренировка скоростно-силовой направленности.<br>Упражнения на внимание.                                                                                                    | 0,5 | 1,5 |
| 3 неделя (6 часов)  |                                                                    |                                                                                                                                                                                     |     |     |
| 2 часа              | Развитие прыжковой выносливости                                    | ОРУ на развитие прыжковой выносливости, силы ног. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.                                                                          | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Развитие гибкости                                                  | ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Позиции рук и ног в хореографии.                                                                                       | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Развитие прыжковой выносливости.                                   | ОРУ на развитие прыжковой выносливости, силы ног. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Тулуп в 1об.                                                                              | 0,5 | 1,5 |

|                    |                                                |                                                                                                                      |     |     |
|--------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 4 неделя (6 часов) |                                                |                                                                                                                      |     |     |
| 2 часа             | Развитие координации.                          | ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Многократные кувырки вперед, назад.                     | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа             | Совершенствование элементов техники и тактики  | ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Ритбергер в 1 об. Имитация вращений. | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа.            | Совершенствование элементов техники и тактики  | ОРУ. Шпагаты. «Флажок». Имитация вращений. Галоп, вальсовый шаг. Деми – плие, гран – плие у опоры.                   | 0,5 | 1,5 |
| 5 неделя (6 часов) |                                                |                                                                                                                      |     |     |
| 2 часа             | Развитие прыжковой выносливости.               | ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.                     | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа             | Развитие гибкости                              | ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Переворот вперед ч/з мост.                              | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа             | Тестирование.                                  | Контрольные испытания по ОФП и СФП.                                                                                  | 0,5 | 1,5 |
| 6 неделя (6 часов) |                                                |                                                                                                                      |     |     |
| 2 часа             | Развитие гибкости.                             | ОРУ. Шпагаты. «Флажок». Позиции рук и ног, деми – плие у опоры. Казачок.                                             | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа             | Развитие прыжковой выносливости.               | ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.                     | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа             | Развитие специальной выносливости и воспитание | Круговая тренировка скоростной направленности.<br>Упражнения на внимание                                             | 0,5 | 1,5 |

|                    |                                                                 |                                                                                                                                         |     |     |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
|                    | волевых качеств.                                                |                                                                                                                                         |     |     |
| 7 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                                                                                                         |     |     |
| 2 часа             | Развитие гибкости, быстроты, ловкости                           | Спортивные игры                                                                                                                         | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа             | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | Упражнения на выносливость, утомление, силовую выносливость                                                                             | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа             | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств                    | Упражнения с отягощениями (жгуты, гантели)                                                                                              | 0,5 | 1,5 |
| 8 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                                                                                                         |     |     |
| 2 часа             | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств                    | Тренировочное задание с преодолением трудностей.                                                                                        | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа             | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Переворот вперед ч/з мост.                                                 | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа             | Развитие равновесия.                                            | Экипировка. Выход на лед. Повторение пройденного.                                                                                       | 0,5 | 1,5 |
| 9 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                                                                                                         |     |     |
| 2 часа             | Развитие координации и равновесия.                              | Экипировка. Скольжение по дугам вперед, «змейка» назад, перебежка вперед, торможение «полуплугом», назад. Вращение на одной ноге «винт» | 0,5 | 1,5 |

|                     |                                                                 |                                                                                             |     |     |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Экипировка. Перебежка назад. Перекидной прыжок. Спирали.                                    | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | Упражнения с преодолением трудностей                                                        | 0,5 | 1,5 |
| 10 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                                                             |     |     |
| 2 часа              | Развитие гибкости, быстроты, ловкости                           | Экипировка. Переход от скольжения вперед к скольжению назад. Вращение на одной ноге «винт». | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Экипировка. «Тройки», перебежка вперед и назад, дуги назад.                                 | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Экипировка. Дуги вперед, «тройки», спирали. Перебежка вперед и назад. «Перекидной» прыжок.  | 0,5 | 1,5 |
| 11 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                                                             |     |     |
| 2 часа              | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств                    | Экипировка. Перебежка вперед и назад. Спирали.                                              | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Экипировка. Дуги назад, дорожка шагов по прямой.                                            | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Развитие специальной выносливости и воспитание                  | Круговая тренировка силовой направленности в парах                                          | 0,5 | 1,5 |

|                     |                                                                 |                                                              |     |     |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|-----|
|                     | волевых качеств.                                                |                                                              |     |     |
| 12 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                              |     |     |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Экипировка. Дуги назад, «перекидной» прыжок.                 | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Экипировка. Дорожка шагов по прямой. Вращение «винт».        | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Развитие силовых качеств, скоростно-силовых качеств             | Работа с отягощениями ,кратковременная максимальная нагрузка | 0,5 | 1,5 |
| 13 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                              |     |     |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Экипировка. Дорожка шагов по прямой. Перекидной прыжок       | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Экипировка. Подготовка к контрольным испытаниям.             | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | Круговая тренировка силовой направленности                   | 0,5 | 1,5 |
| 14 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                              |     |     |
| 2 часа              | Развитие гибкости, быстроты,                                    | Экипировка. Контрольные испытания по технической подготовке. | 0,5 | 1,5 |



|                     |                                                                 |                                                                                                   |     |     |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
|                     | ловкости                                                        |                                                                                                   |     |     |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Экипировка. Дорожка шагов по прямой. Вращение «винт».                                             | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Экипировка. Дорожка шагов по прямой. «Перекидной» прыжок                                          | 0,5 | 1,5 |
| 15 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                                                                   |     |     |
| 2 часа              | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств                    | Работа с отягощениями , кратковременная максимальная нагрузка                                     | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Экипировка. Дорожка шагов по прямой. «Перекидной» прыжок. Вращение «винт».                        | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | Круговая тренировка силовой направленности в парах                                                | 0,5 | 1,5 |
| 16 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                                                                   |     |     |
| 2 часа              | Развитие гибкости, быстроты и ловкости                          | Игры с предметами.<br>Игры-эстафеты                                                               | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Экипировка. Перебежка вперед и назад. Спирали. Дорожки шагов. Комбинации из разученных элементов. | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Развитие прыжковой                                              | ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з                                                | 0,5 | 1,5 |

|                                 |                                                          |                                                                                                  |     |     |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
|                                 | выносливости.                                            | скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Тулуп в 1об.                                                        |     |     |
| <b>Январь-март 17-28 неделя</b> |                                                          |                                                                                                  |     | 17  |
| неделя (6 часов)                |                                                          |                                                                                                  |     |     |
| 2 часа                          | Развитие быстроты, ловкости, гибкости                    | Игры и эстафеты.                                                                                 | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа                          | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Плие, батман у опоры, релее.        | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа                          | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Сальхов в 1об.   | 0,5 | 1,5 |
| 18 неделя (6 часов)             |                                                          |                                                                                                  |     |     |
| 2 часа                          | Развитие координации.                                    | ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Многократные кувырки вперед, назад. | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа                          | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | 1. ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Тулуп в 1об.  | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа                          | Развитие специальной выносливости.                       | Игры, эстафеты .                                                                                 | 0,5 | 1,5 |
| 19 неделя (6 часов)             |                                                          |                                                                                                  |     |     |
| 2 часа                          | Развитие гибкости, ловкости                              | ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Плие, батман у опоры, релее.        | 0,5 | 1,5 |

|                     |                                                                 |                                                                                                              |     |     |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Туры в 1 и 1,5 об. Аксель в 1,5 об.             | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | Круговая тренировка силовой направленности.                                                                  | 0,5 | 1,5 |
| 20 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                                                                              |     |     |
| 2 часа              | Развитие быстроты, ловкости, гибкости                           | Игры с элементами реберного скольжения.                                                                      | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Развитие быстроты, ловкости, гибкости                           | ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из и.п. стоя, встать в и.п. Переворот вперед через «мост». Стойка на руках. | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Развитие быстроты, ловкости, гибкости                           | Подвижные игры на развитие самостоятельности.                                                                | 0,5 | 1,5 |
| 21 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                                                                              |     |     |
| 2 часа              | Развитие скоростно-силовых и силовых качеств                    | Специальные упражнения с партнёром.                                                                          | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Ойлер. Туры в 1 и 1,5 об. Ритбергер в 1об.      | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Развитие специальной выносливости и воспитание                  | Упражнения по СФП                                                                                            | 0,5 | 1,5 |

|                     |                                                          |                                                                                                         |     |     |
|---------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
|                     | волевых качеств.                                         |                                                                                                         |     |     |
| 22 неделя (6 часов) |                                                          |                                                                                                         |     |     |
| 2 часа              | Развитие скоростно-силовых и силовых качеств             | Игры с мячом                                                                                            | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | ОРУ на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку. Ойлер. Туры в 1 и 1,5 об. Ритбергер в 1об. | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Развитие гибкости                                        | ОРУ. Растяжка. Шпагаты. «Флажок». «Кольцо». Прыжок в шпагат. Вальсовый шаг.                             | 0,5 | 1,5 |
| 23 неделя (6 часов) |                                                          |                                                                                                         |     |     |
| 2 часа              | Развитие скоростно-силовых и силовых качеств             | Игры с предметами.                                                                                      | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Подготовка к контрольным испытаниям.                                                                    | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Воспитание волевых качеств и специальной выносливости    | Упражнения по СФП                                                                                       | 0,5 | 1,5 |
| 24 неделя (6 часов) |                                                          |                                                                                                         |     |     |
| 2 часа              | Развитие гибкости, быстроты, ловкости                    | Специальные упражнения с партнером                                                                      | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов                   | Контрольные испытания по ОФП и СФП.                                                                     | 0,5 | 1,5 |

|                     |                                                                 |                                                                         |     |     |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
|                     | техники и тактики                                               |                                                                         |     |     |
| 2 часа              | Воспитание волевых качеств и специальной выносливости           | Игровая тренировка                                                      | 0,5 | 1,5 |
| 25 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                                         |     |     |
| 2 часа              | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | Специальные упражнения с партнёром                                      | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Упражнения на скоростно-силовую выносливость                            | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Соревновательная подготовка                                     | Прокат программ под музыку.                                             | 0,5 | 1,5 |
| 26 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                                         |     |     |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Развитие ловкости: акробатика, гимнастика, подвижные и спортивные игры. | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Развитие быстроты в упражнениях технико-тактической направленности.     | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Соревновательная подготовка                                     | Игровая тренировка                                                      | 0,5 | 1,5 |
| 27 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                                         |     |     |
| 2 часа              | Развитие скоростно-                                             | Развитие скоростно-силовых                                              | 0,5 | 1,5 |

|                                 |                                                          |                                                                         |     |     |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
|                                 | силовых и силовых качеств                                | качеств, прыжковые упражнения,                                          |     |     |
| 2 часа                          | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, «челночный» бег.           | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа                          | Воспитание волевых качеств и специальной выносливости    | Упражнения по СФП                                                       | 0,5 | 1,5 |
| 28 неделя (6 часов)             |                                                          |                                                                         |     |     |
| 2 часа                          | Развитие скоростно-силовых и силовых качеств             | Силовая акробатика, гимнастические упражнения                           | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа                          | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Развитие гибкости и ловкости: подвижные игры, эстафеты                  | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа                          | Соревновательная подготовка                              | Прокат программ под музыку.                                             | 0,5 | 1,5 |
| <i>Апрель –май 29-36 недель</i> |                                                          |                                                                         |     |     |
| 29 неделя (6 часов)             |                                                          |                                                                         |     |     |
| 2 часа                          | Развитие быстроты, ловкости, гибкости                    | Специальные упражнения в парах на развитие быстроты, ловкости, гибкости | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа                          | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | упражнения на развитие прыжковой выносливости. Прыжки ч/з скакалку.     | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа                          | Развитие специальной выносливости и воспитание           | Упражнения по СФП                                                       | 0,5 | 1,5 |

|                     |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |     |     |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
|                     | волевых качеств.                                                |                                                                                                                                                                                                                                   |     |     |
| 30 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |     |     |
| 2 часа              | Развитие координационных способностей                           | Развитие координации в упражнениях технико-тактической направленности.                                                                                                                                                            | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Упражнения для развития координации движений: различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад, стоя на полупальцах; одновременные движения руками в определенном темпе. | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | Упражнения с элементами координации                                                                                                                                                                                               | 0,5 | 1,5 |
| 31 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |     |     |
| 2 часа              | Развитие скоростно-силовых способностей                         | Бег, прыжки, метания. Прыжки в высоту с места и с разбега.                                                                                                                                                                        | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Изучение и совершенствование тройного прыжка с места.                                                                                                                                                                             | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Соревновательная подготовка                                     | Прокат программ под музыку.                                                                                                                                                                                                       | 0,5 | 1,5 |
| 32 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |     |     |
| 2 часа              | Развитие скоростно-силовых и силовых качеств                    | Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжком.                                                                                                                                               | 0,5 | 1,5 |

|                     |                                                                 |                                                                                                                                                                                            |     |     |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Прыжки: ассамбле с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции.                                                                                                                    | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Упражнения для развития прыгучести: упражнения со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом | 0,5 | 1,5 |
| 33 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                                                                                                                                                            |     |     |
| 2 часа              | Развитие быстроты, ловкости и гибкости                          | Скоростной бег на коньках.                                                                                                                                                                 | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости, укрепления мышц туловища, выработки осанки и координации движений.                                                              | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | Упражнения с тяжестями                                                                                                                                                                     | 0,5 | 1,5 |
| 34 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                                                                                                                                                            |     |     |
| 2 часа              | Развитие координационных качеств                                | Метание теннисного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность.                                                                                                              | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, Риттербергер, Флип и прыжок перекидной в 0,5 оборота. Прыжки выполняются в обе стороны                                | 0,5 | 1,5 |



|                     |                                                          |                                                                                                                                                                                             |     |     |
|---------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 2 часа              | Соревновательная подготовка                              | Подвижные игры и эстафеты на льду с включением элементов фигурного катания                                                                                                                  | 0,5 | 1,5 |
| 35 неделя (6 часов) |                                                          |                                                                                                                                                                                             |     |     |
| 2 часа              | Развитие координации                                     | Овладение техникой вращений: штандт – пируэт, волчок, либела.                                                                                                                               | 1   | 1   |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Совершенствование четких подъездов и выездов из элементов                                                                                                                                   | 0   | 2   |
| 2 часа              | Развитие быстроты, ловкости, гибкости                    | Игры и эстафеты на развитие ловкости быстроты.                                                                                                                                              | 0,5 | 1,5 |
| 36 неделя (6 часов) |                                                          |                                                                                                                                                                                             |     |     |
| 2 часа              | Развитие равновесия и баланса.                           | Спирали простые и сложные с перетяжками с хода вперед наружу – вперед внутрь и с хода вперед внутрь – вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноги. | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование четких подъездов и выездов из элементов.                                                                                                                       | 1   | 1   |
| 2 часа              | Соревновательная подготовка                              | Игры и эстафеты на развитие равновесия и баланса                                                                                                                                            | 0   | 2   |
| 37 неделя (6 часов) |                                                          |                                                                                                                                                                                             |     |     |
| 2 часа              | Развитие равновесия и баланса.                           | Спирали простые и сложные с перетяжками с хода вперед наружу – вперед внутрь и с хода вперед внутрь – вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и                 | 0,5 | 1,5 |

|        |                                                          |                                                                                                                                                              |     |     |
|--------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
|        |                                                          | свободной ноги.                                                                                                                                              |     |     |
| 2 часа | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Совершенствование четких подъездов и выездов из элементов                                                                                                    | 0   | 2   |
| 2 часа | Развитие скоростно-силовых и силовых качеств             | Скоростное скольжение на коньках по площадке для выработки скорости и выносливости. Игры и эстафеты на коньках с включением элементов произвольного катания. | 0,5 | 1,5 |

*Июнь-июль 38-46 недель*

38 неделя (6 часов)

|                     |                                                          |                                                                                                                                                              |     |     |
|---------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 2 часа              | Развитие скоростно-силовых и силовых качеств             | Повороты в движении, быстрые остановки по свистку. Упражнения на быстрое переключение скорости выполнения упражнений.                                        | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование Циркули вперед и назад на правой и левой ноге.                                                                                  | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Промежуточная аттестация                                 | Контрольные испытания и соревнования                                                                                                                         | 0,5 | 1,5 |
| 39 неделя (6 часов) |                                                          |                                                                                                                                                              |     |     |
| 2 часа              | Развитие скоростно-силовых и силовых качеств             | Скоростное скольжение на коньках по площадке для выработки скорости и выносливости. Игры и эстафеты на коньках с включением элементов произвольного катания. | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики                                                                                                     | 0,5 | 1,5 |

|                     |                                                                 |                                                                                                                              |     |     |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 2 часа              | Соревновательная подготовка                                     | Контрольные испытания и соревнования                                                                                         | 0,5 | 1,5 |
| 40 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                                                                                              |     |     |
| 2 часа              | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | Скоростной бег на коньках                                                                                                    | 0.5 | 1.5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Изучение и совершенствование специальных упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости                                 | 1   | 1   |
| 2 часа              | Промежуточная аттестация                                        | Контрольные испытания и соревнования                                                                                         | 0   | 2   |
| 41 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                                                                                              |     |     |
| 2 часа              | Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. | Специальные упражнения с партнёром                                                                                           | 0.5 | 1.5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики        | Совершенствование четких подъездов и выездов из элементов                                                                    | 1   | 1   |
| 2 часа              | Промежуточная аттестация                                        | Контрольные испытания и соревнования                                                                                         | 0   | 2   |
| 42 неделя (6 часов) |                                                                 |                                                                                                                              |     |     |
| 2 часа              | Совершенствование элементов техники и тактики                   | Скольжение по дугам вперед, «змейка» назад, перебежка вперед, торможение «полу-плугом», назад. Вращение на одной ноге «винт» | 0.5 | 1.5 |
| 2 часа              | Изучение и                                                      | Совершенствование четких                                                                                                     | 1   | 1   |

|                     |                                                          |                                                                                          |     |     |
|---------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
|                     | совершенствование элементов техники и тактики            | подъездов и выездов из элементов                                                         |     |     |
| 2 часа              | Промежуточная аттестация                                 | Нормативы специальной подготовки                                                         | 0   | 2   |
| 43 неделя (6 часов) |                                                          |                                                                                          |     |     |
| 2 часа              | Развитие быстроты, ловкости, гибкости                    | Игры и эстафеты на развитие ловкости, быстроты.                                          | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Совершенствование вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.) | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Промежуточная аттестация                                 | Контрольные испытания по ОФП и СФП.                                                      | 0,5 | 1,5 |
| 44 неделя (6 часов) |                                                          |                                                                                          |     |     |
| 2 часа              | Развитие быстроты, ловкости, гибкости                    | Игры с предметами                                                                        | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики | Совершенствование вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.) | 0,5 | 1,5 |
| 2 часа              | Развитие координационных способностей.                   | Игровая тренировка                                                                       | 0,5 | 1,5 |
| 45 неделя (6 часов) |                                                          |                                                                                          |     |     |
| 2 часа              | Развитие равновесия, баланса и координации               | Игры в парах, с мячами, эстафеты                                                         | 0,5 | 1,5 |

|                      |                                        |                                      |   |   |
|----------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|---|---|
| 2 часа               | Повторение элементов техники и тактики | Повторение соревновательных программ | 1 | 1 |
| 2 часа               | Промежуточная аттестация               | Нормативы специальной подготовки     | 0 | 2 |
| 46 неделя (6 часов)  |                                        |                                      |   |   |
| 2 часа               | Промежуточная аттестация               | Нормативы специальной подготовки     | 0 | 2 |
| <b>ИТОГО<br/>276</b> |                                        |                                      |   |   |

### Литература, используемая при составлении программы

3. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки/Обл.метод.совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003.
4. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе/Обл.метод.совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004.
5. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников: Метод.рекомендации. – Челябинск, 1989.
6. Ирошникова Н.И., Жгун Е.В. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
7. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. – Омск, 1984.
8. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
9. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000.
10. Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов // Вопросы теории и практики физкультуры и спорта. – Минск, 1986.
11. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. – М.: ФиС, 1976.
12. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках
13. Санная М.В. Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата. – М., 1983.
14. Тихомиров А.К. Методика оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов.: Метод. Рекомендации. – М., 1983
15. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006.