

Муниципальное образование Серовский городской округ  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа им. Л.П. Моисеева»

Рассмотрено:  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 3  
« 28 » марта 2023г.



Утверждаю,  
Директор МАУ ДО «СПШ им. Л.П. Моисеева»  
В.В. Калачик  
\_\_\_\_\_ 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
в области физической культуры и спорта  
«Фигурное катание на коньках»

срок реализации 2 года

Серов, 2023 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная Программа спортивно-оздоровительной направленности по фигурному катанию МАУ ДО «СШ им. Л.П. Моисеева» г. Серова является адаптированной, составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва и опирается на устав школы и СанПиН 2.441251-03.

Организация спортивной подготовки осуществляется в соответствии с законодательством РФ, в том числе Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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

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

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

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки, средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в МАУ ДО «Спортивная школа им. Л.П. Моисеева».

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

Возраст детей: 4 – 6 лет. Срок реализации программы: 2 года. Продолжительность учебного года - 38 недель. Начало занятий 1 сентября (по 31 мая).

Основной **целью** программы является формирование знаний, умений и навыков в виде спорта фигурное катание на коньках, вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом, отбор перспективных спортсменов на обучение по программе спортивной подготовки «Фигурное катание на коньках».

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

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

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСЬ

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с письмом Министерства спорта от 12.05.2014 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.13 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Таблица 1

**Продолжительность обучения, минимальный возраст лиц для зачисления, количество учащихся в группе.**

Этап спортивной подготовки	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп(человек )
Спортивно-оздоровительный	2	4	10	25

Таблица 2

**Режимы тренировочной работы и требования  
По видам подготовленности**

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно – оздоровительный	1	5-6 лет	3	-
	2	6-7 лет	3	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технике

При успешном освоении материалов общеразвивающей программы и успешной сдаче итогового тестирования, юные спортсмены переводятся на обучение по программе спортивной подготовки «Фигурное катание на коньках», на этап начальной подготовки.

### Учебный план

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

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

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам

обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 38 недель занятий, количество учебно-тренировочных занятий в неделю -3, из них 2 занятия в условиях спортивного или хореографического залов и 1 занятие на льду.

Таблица 3

**Примерный план тренировочных занятий СОГ**  
(на 38 недель занятий)

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
		Год обучения	
		1	2
1.	Общая физическая подготовка	30	27
2.	Специальная физическая подготовка	17	20
3.	Хореографическая подготовка	15	15
4.	Ледовая подготовка	38	38
5.	Теоретическая подготовка	8	8
6.	Участие в соревнованиях	-	-
7.	Медицинское обследование	2	2
8.	Контрольные мероприятия	6	6
Количество часов за 38 недель тренировочных занятий:		114	114

Таблица 4

**План-график распределения учебных часов:**

Содержание программного материала	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
Вводное занятие Физ. культура, как средство всестороннего развития личности	1	30 мин				30 мин							
Основы здорового образа жизни	1		30 мин						30 мин				
История развития фигурного кат.	2		30 мин		30 мин		30 мин		30 мин				
Правила поведения и ТБ на занятии.	1							30 мин					30 мин
Видео материалы о фиг. катании	1				30 мин		30 мин						
Тех.понятия	2	30 мин				30 мин		30 мин					30 мин

вида спорта													
2.Общая физическая подготовка	30	4	4	3	3	3	3	3	3				4
3.Специальная физическая подготовка	17	2	2	2	2	2	2	2	2				1
4.Ледовая подготовка	38	4	5	5	4	4	4	4	4				4
5. Тактическая, психологическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
6.Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация	6			2					2				2
7. Хореография	15	1	2	2	2	2	2	2	1				1
8. Участие в соревнованиях, интегральная подготовка		В соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий											
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>114</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>				<b>13</b>

Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках. Во второй год обучения доля ОФП уменьшается, а количество часов по СФП увеличивается при условии, что обучающиеся выполнили программу первого года обучения.

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Формой организации занятий является урок, основные методы обучения – групповой. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой методы.

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

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

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы и приседы; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах; скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в полуприседе, приседе, по

прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад; скольжение по дуге вперед и назад; реберное скольжение по дуге; перебежка вперед и назад; смена направления скольжения; смена фронта скольжения; поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад, подскоки, перепрыгивания через препятствия.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

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

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

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

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и т.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком, прыжки на скакалке);

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

*Таблица 5*

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

<b>Год обучения</b>	<b>Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)</b>	<b>Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий</b>
---------------------	---	--

<p>1 год обучения</p> <p>перечень упражнений в таблице</p>	<p><b>СТП – специальная техническая подготовка</b></p> <p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда;</li> <li>- Падать, садиться и подниматься на льду;</li> <li>- ходьба на месте;</li> <li>- ходьба с продвижением 8-10 шагов;</li> <li>- чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;</li> <li>- глубокий присед на месте.</li> <li>.....</li> <li>чередование ходьбы с длительным скольжением;</li> <li>- передвижение с приседами;</li> <li>- фонарики 1 вперед - 1 назад;</li> <li>- фонарики вперед: 2-3 подряд;</li> <li>- подскок на двух ногах с места;</li> <li>- змейка вперед и назад : 4 6 8 подряд.</li> <li>.....</li> <li>- скольжение вперед 8-10 шагов;</li> <li>- скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой);</li> <li>- фонарики вперед 4-6-8 подряд;</li> <li>- фонарики назад 4-6-8 подряд;</li> <li>- остановка "плугом" вперед;</li> <li>- повороты на двух ногах вперед-назад на месте;</li> <li>- остановка "плугом" с продвижением.</li> <li>- "слалом" вперед.</li> <li>.....</li> <li>на 2-х ногах с продвижением (в обе стороны);</li> <li>- скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста),( на правой и на левой ноге);</li> <li>- вращение на двух ногах: 2 оборота.</li> <li>- .....</li> <li>- скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);</li> <li>- скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);</li> <li>- беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;</li> <li>- повороты с хода назад на ход</li> </ul>	<p>Занятия как правило проводятся в форме урока.</p> <p>Основной метод на 1-2 году обучения – повторный и игровой. Ученики должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной.</p> <p>Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока.</p> <p>Правильное падение.</p> <p>В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.</p> <p>Правильный подъем.</p> <p>Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.</p> <p>Ходьба в позиции стоя. Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза.</p> <p>Ходьба со скольжением.</p> <p>Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки не должны быть закреплены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными.</li> </ul> <p>Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания.</li> </ul> <p>Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается</li> </ul>
--	---	---

<p>2-ой год обучения</p> <p>ОФП - СФП – общая и специальная физическая Подготовка</p>	<p>вперед на двух ногах по вращение "винт" - модификация для начинающих.</p> <p>.....</p> <p>- передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;</p> <p>- передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;</p> <p>отталкивание - зубцом левой ноги; приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.</p> <p>- комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;</p> <p>- циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.</p> <p>.....</p> <p>основной шаг (попеременное многократное отталкивание);</p> <p>- дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;</p> <p><b>Средства ОФП</b></p> <p>- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;</p> <p>- элементы различных видов спорта:</p> <p>- легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции); прыжки в длину и высоту, метания);</p> <p>- гимнастики (спортивной и художественной);</p> <p>- подвижные игры;</p> <p>- плавание;</p> <p>- элементы спортивных игр.</p> <p><b>СФП</b></p> <p>Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;</p>	<p>вперед;</p> <p>- Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.</p> <p>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.</p> <p>На этапе становления упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду.</p> <p>Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия.</p> <p>Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов. С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются.</p> <p>На 2 –м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с неременным условием работы над осанкой.</p> <p>Третий (3) год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода. Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 1 и 2 –году обучения. Наиболее простые элементы Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом (1) году обучения основной</p>
---	--	--



	<p>Комплексы упражнений для развития взрывной силы;          Комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей;          Комплексы упражнений для развития гибкости;          Ритмика;          Хореография.</p>	<p>задачей является обучение технике выполнения ОРУ. точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже на первом году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки. На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка. Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий. Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать. Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.</p>
--	--	--

### **Воспитательная работа**

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

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

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

Для повышения эффективности воспитательной работы проводятся:

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

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. В первый год обучения он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

В конце второго года обучения по программе обучающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП, СФП, ледовой подготовке. Контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки. Успешно сданные контрольные нормативы являются вступительными для перехода на обучение по программе спортивной подготовки «Фигурное катание на коньках», на этап начальной подготовки.

#### **Комплексы контрольных упражнений**

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

- бег 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

- Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

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

- Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.

- Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

- Ходьба по скамейке: пройти по перевёрнутой скамейке не падая.

- Скручивание корпуса: стоя спиной к стене на расстоянии шага от неё, выполняется поворот к стене с касанием её двумя руками.

- Наклон на скамейке (на степе): наклон выполняется на краю скамейки, с прямыми ногами, максимально низко наклониться, выполнить две попытки, в зачет - лучший результат:

- Выворотность стоп: I хореографическая позиция.

Таблица 6

**Контрольные нормативы по ОФП, СФП и их оценка для групп спортивно-оздоровительного этапа (1 год)**

№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	90 см и менее 95 см и более	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в сед (30 сек)	1	5 и менее раз за 30 сек. 8 и более раз за 30 сек.	Низкая Высокая
3	Бег 30 м с высокого старта	1	Свыше 10 сек До 10 сек	Незачет Зачет
4	Челночный бег 3 x 10 м	1	за 12 и менее сек. Более 12 сек.	Зачет Незачет
5	«Складочка» из положения стоя	1	0 и ниже Выше отметки 0	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик 5 сек. Низкий мостик или менее 5 сек.	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке (кол-во раз в мин)	1	20 раз менее 20 раз	Зачет Незачет
8	Кувырок вперед	1	Четкое (уверенное) исполнение Не четкое (медленное вялое) исполнение	Зачет Незачет
9	Ласточка на правой и левой ноге	1	Устойчивость позы	Зачет Незачет
11	Выкруты с палкой (в см)	3	Меньше 65 Больше 65	Зачет незачет

Таблица 7

**ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СОГ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Примечание
1	«Фонарики»	+	Вперед-назад
2	«Елочка»	+	Вперед
3	«Цапля»	+	Вперед
4	«Ласточка»	+	Вперед
5	«Саночки»	+	Вперед
6	Перебежки вперед, назад в обе стороны	+	Вперед-назад
<b>Показательные выступления</b>			
Импровизированное катание		1 минуты под музыку	

Таблица 8

**Контрольные нормативы по ОФП, СФП и их оценка для групп спортивно-оздоровительного этапа (2 год)**

№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Норматив	Оценка
1	Прыжок в длину с места	3	110	Зачет
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	1	7	Зачет
3	Бег 30 м с высокого старта	1	6,9	Зачет
4	Челночный бег 3 x 10 м	1	10,3	Зачет
5	«Складочка» из положения стоя	1	+1	Зачет
6	Прыжки на скакалке на 2-х ногах (1 мин)	1	65	Зачет
7	Прыжки на скакалке на 1 ноге	1	30	Зачет
8	Прыжок в высоту с места	2	27	Зачет
9	Выкруты прямых рук с палкой (в см)	3	50	Зачет

Таблица 9

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

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

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003 г.
2. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000 г.
3. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986 г.
4. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991 г. ФиС.
5. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987 г.
6. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983 г.
7. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2006.
8. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации: Автореф. канд. дис. – Омск, 1984.
9. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005года.// ТиПФК. – 2001. - №4.
10. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000.
11. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки юного резерва. – М., 1994.
12. Лаптев А.П. Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: 1990.
12. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов - дошкольников: Метод. рекомендации. – Челябинск, 1989.
14. Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках: учебное пособие/- М.,2000г.

### *Литература для учащихся:*

1. Панин Н. А. Искусство фигуриста. М., ФиС, 2006.
2. Пахомова Л. А. Хореография и фигурное катание. М., ФиС, 1980.
3. . Пустынникова Л.Н. Коньки. М., Просвещение, 1999 г.
4. Рыжкин В. И. Ледовая сюита. М., ФиС, 1975.
5. Панин Н.А. Страницы из прошлого. М., ФиС,1951.

### *Интернет – источники:*

1. tulup.ru
2. ru.sport – wiki.org
3. katki-spb.ru

### *Дидактические материалы*

CD – диски с классической, инструментальной, народной музыкой.  
DVD – диски с выступлениями прославленных фигуристов.  
Наглядные пособия.