

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО «ДС «Заречье»

Протокол № 35
от 31 октября 2015г.



*МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ЗАРЕЧЬЕ»*

**Дополнительная
предпрофессиональная программа
"Фигурное катание"**

*Срок реализации программы: 8 лет
Разработчик программы: Рыбин А.А.
Рецензент: Лабутина Н.А.*

г. Нижний Новгород

2015 г

Пояснительная записка.

Настоящая программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

В основу программы отделения фигурного катания МБУ ДО «ДС «Заречье» (далее Учреждение) заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Федеральный закон № 273 от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минспорта РФ № 730 от 12.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся по избранным видам спорта.

Основными задачами Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни.

Программа основывается на принципах:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физический, технико-тактический, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля)

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем 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, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных

программы были определены следующие разделы учебной программы для отделения фигурного катания Учреждения, которые включают пояснительную записку, учебный план и методическую часть, систему аттестационных требований, перечень информационного обеспечения и охватывают все стороны тренировочного процесса.

Характеристика вида спорта ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ.

Фигурное катание — конькобежный вид спорта, относится к сложным 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. Фигурное катание зимний вид спорта, в котором спортсмены перемещаются на коньках по льду с выполнением дополнительных элементов, чаще всего под музыку. В официальных соревнованиях, как правило, разыгрываются четыре комплекта медалей: в женском одиночном катании, в мужском одиночном катании, в парном катании, а также в спортивных танцах на льду. Фигурное катание включено в программу Зимних Олимпийских игр. Олимпийские соревнования в одиночном и парном катании проводятся с 1908 (в 1908 и 1920 — в рамках Олимпийских игр, с 1924 — в программе зимних Олимпийских игр), в спортивных танцах на льду — с 1976 года

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по фигурному катанию, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники фигурного катания, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства фигуристов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

В группах совершенствования спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена. Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки фигуристов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в государственных и муниципальных учреждениях физической культуры и спорта, действующих на территории Нижегородской области и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку фигуристов высокой квалификации. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта

фигурного катания на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Режимы тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по подготовке на конец учебного года
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ				
1 год	5 лет	15 уч.	6 часов	Аттестация, б/р
2 год	*6 лет	12 уч.	9 часов	Аттестация, Юный фигурист
3 год	*7 лет	10 уч.	9 часов	Аттестация, 50% Зю.р.
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (базовой подготовки)				
1 год	8 лет	8 уч.	12 часов	Аттестация, 2ю.р.и Зю.р.
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (спортивной специализации)				
2 год	9 лет	6 уч.	14 часов	Аттестация, 2ю.р.и Зю.р.
3 год	10 лет	5 уч.	18 часов	Аттестация, 1ю.р.и 2ю.р.
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
1 год	12 лет	3-4 уч.	24 часа	Аттестация, 1р.и КМС
2 год	13 лет	3 уч.	26 часов	

* - Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки с продолжительностью занятий по 3 академических часа.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап		Базовая подготовка	Спортивная специализация	Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год			
	Количество часов в неделю	6	9	9	12	14	18	24	26
1.	Теория и методика ФК и С	15	26	26	38	50	67	100	100
2.	Общая и специальная физическая подготовка	68	112	112	131	172	195	272	280
3.	Избранный вид спорта	125	180	180	247	280	402	522	602

4.	Хореография	60	86	86	124	130	150	180	180
5.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	16	20
6.	Медицинское обследование	2	2	2	6	6	8	8	8
7.	Участие в соревнованиях*	-	+	+	+	+	+	+	+
8.	Текущий контроль	2	2	2	2	2	2	2	2
9.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4
ИТОГО (46 недель)		275	412	412	552	644	828	1104	1196
10.	Самостоятельная работа: по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	54	54	72	84	108	144	156
ВСЕГО (52 недели)		312	468	468	624	728	936	1248	1352

* - участие в соревнованиях при условии финансирования из бюджета г.Н.Новгорода, за счет родительских средств, а также за счет средств от приносящей доход деятельности Учреждения учитывается за счет часов, предусмотренных на освоение избранного вида спорта, но в объеме не более 20% от указанного количества.

Календарный учебный график

№ п/п	Наименование	Сроки
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Занятия в условиях учебно-тренировочного процесса	сентябрь-июль (46 недель)
3	Текущий контроль	октябрь-ноябрь
4	Промежуточная аттестация	апрель-май
5	Каникулярное время	июль-август (6 недель)
6	Окончание учебного года	31 августа

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным видам подготовки и его распределение по годам обучения и в годичном цикле в виде изложения программного материала для практических занятий путём последовательного описания перечня основных средств подготовки для соответствующих этапов обучения.

Методическая часть учебной программы рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа последовательности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировок спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств и наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развития тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и

скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфологические функции	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+			
Мышечная масса					+	+	+	+			
Быстрота		+	+	+							
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+				
Выносливость (аэробные качества)	+	+	+					+	+	+	
Анаэробные возможности			+	+	+			+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные возможности			+	+	+	+	+				
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец.выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

интенсивность	ЧСС	
	Удары за 10 сек	Удары за 1 минуту
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Задачи тренировочной деятельности различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года (этапа) обучения производится в соответствии с локальным актом учреждения: «Положение о порядке приема на обучение, перевода и отчисления обучающихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Дворец спорта для детей и юношества «Заречье».

Критерии отбора детей в группы начальной подготовки (1-й год обучения)

ПАРАМЕТРЫ ОЦЕНКИ	Характеристика и оценка		
	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо
ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ ВНЕШНЕГО ВИДА			
Длина шеи	Нормальная	Средняя	Короткая
Форма спины	Прямая	Сутуловатая	Сутулая
Длина ног	Длинные, нормальные	Незначительно короче	Короткие

Форма ног	Прямые с незначительными искривлениями икр, голени	Значительное искривление голени-выступание внутренних лодыжек	X-образные, О-образные, выступание внутренних
Полнота ног	Ниже средняя упитанность	Средняя упитанность	Выше средней упитанности
Форма таза	Узкий	Средний	Широкий

ПОДВИЖНОСТЬ В СУСТАВАХ

Подвижность тазобедренного сустава. Пассивный подъем ноги вперед и вывод ее в сторону	Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону	Нога поднимается легко ниже уровня плеч вперед и в сторону, но не менее чем на 100°	Нога поднимается ниже уровня 90° и отводится в сторону с напряжением
Выворотность стоп: 1 хореографическая позиция	Спокойно опирается на всю стопу и может поднять пальцы ног вверх	Стоит на всей стопе, но не может поднять пальцы ног вверх	Опирается на большой палец ноги, ступни несколько свернуты внутрь
Активное скручивание корпуса, без смещения ног	Вращение на право и налево более чем на 90°	Вращение на право и налево менее чем на 90°	Корпус мало скручивается
Гибкость позвоночника. Пассивный наклон вперед из стойки на прямых ногах.	Головой касается коленей ног	Не достает головой коленей ног, но достает ладонями до пола	Не достает кончиками пальцев до пола
Наклон назад (стоя на прямых ногах, держась руками за опору)	Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику	Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника	Слабый прогиб в пояснице

СОСТОЯНИЕ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

ПАРАМЕТРЫ ОЦЕНКИ	Характеристика и оценка	
	Хорошо,	Плохо
Проба Ромберга Испытуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперёд	Устойчивое положение тела. Допустимо легкое покачивание	Неустойчивое положение тела, резкое отклонение тела в ту или в другую сторону
Проба Яроцкого Непрерывное вращение головой в одну сторону Темп: два вращения в секунду	Сохранение равновесия в течении 20 сек. после начала упражнения	Падение после двух оборотов
Отолитовая реакция Вочека Испытуемый с закрытыми глазами на врачающемся кресле, туловище наклонено вперёд на 90° Темп: 5 оборотов за 10 сек., после 5 сек. паузы встать и выпрямиться	Сохранение равновесия, легкое покачивание	Резкое отклонение тела в вегетативным синдромом
ОЦЕНКА СЛУХА		
Выступивание заданного ритма	Выступивает правильно	Выступивает неправильно
Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом	Ходьбой четко выражает темп музыки	Не выражает темп музыки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, соответствующие возрасту зачисления, желающие заниматься фигурным катанием и имеющие письменное разрешение врача и заявление родителей. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники фигурного катания, выбор спортивной специализации и выполнение аттестационных требований для зачисления на тренировочный этап предпрофессиональной подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки (1,2,3 годов обучения):

- укрепление здоровья и закаливание;
- обучение основам техники;
- развитие физических, моральных и волевых качеств (становление спортивного характера);
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, аттестацию для зачисление на тренировочный этап предпрофессиональной подготовки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших аттестационные требования после освоения подготовительного этапа. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися аттестационных требований.

Задачи тренировочного этапа 1 года обучения (период базовой подготовки):

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники, приемов защиты и комбинаций;
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств.

На тренировочном этапе (1 года обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить аттестационные требования, участвовать в соревнованиях.

Задачи тренировочного этапа 2,3 годов обучения (период спортивной специализации):

- укрепление здоровья и закаливание;
- совершенствование техники фигурного катания;
- планомерное повышение уровня общей физической и специальной подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- начало психологической и тактической подготовки;
- профилактика асоциальных проявлений.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (2,3 годов обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона. После освоения тренировочного этапа обучающиеся, выполнившие аттестационные требования переводятся на этап совершенствования спортивного мастерства.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)

Этап спортивного совершенствования формируется из обучающихся, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения аттестационных требований и положительной динамики прироста спортивных показателей. После освоения этапа совершенствования спортивного мастерства проводится итоговая аттестация.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (1,2 год обучения):

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

Годичный цикл подготовки обучающихся должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий, наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физико-терапевтические.

В процессе многолетней подготовки обучающихся могут быть использованы разработанные для определённых этапов годичной тренировки недельные циклы, например: втягивающий, объемных тренировок, скоростной силовой подготовки, технической подготовки, подводящей к соревнованиям, разгрузочный и др.

Одним из наиболее эффективных методов подготовки юных спортсменов является использование разработанных тренировочных заданий определённой направленности. Поэтому программный материал рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности:

- Тренировочное задание для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению техники выполнения физических упражнений.
- Каждое тренировочное задание должно иметь, конкретные педагогические и воспитательные задачи.
- Содержание задания (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировка нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.
- Методические указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).
- В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

При составлении программного материала для обучающихся тренировочных групп можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. (см. примерная программа для спортивных школ. – М., ФиС, 2009г.)

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, и непосредственно в тренировочном процессе органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период этапа начального подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы план теоретической подготовки можно вносить корректировки.

Приобретение знаний в области теории и методики физической культуры и спорта по следующим направлениям:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта основаны на требованиях локального нормативного акта Учреждения: «Правила внутреннего распорядка для обучающихся», которые определяют основы статуса обучающихся Учреждения, их права и обязанности, как участников образовательного процесса, устанавливают учебный распорядок и правила поведения в Учреждении. Обучающийся обязан выполнять все предписываемые требования Правил внутреннего распорядка, Законодательства РФ по вопросам организации и осуществления образовательного процесса.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

Измерение и оценка показателей спортивной подготовки обучающихся, объемов освоения материалов настоящей программы обучения осуществляется на основании локального акта Учреждения: «Положение о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

Контроль спортивной подготовки, динамики спортивной подготовки, оценки знаний и умений осуществляются в следующих формах:

- текущий контроль успеваемости (проводится в октябре-ноябре тренерами-преподавателями);
- промежуточная аттестация (проводится в период апрель-май комиссией, утвержденной в установленном порядке);
- итоговая аттестация (проводится в период апрель-май комиссией, утвержденной в установленном порядке).

Окончательное решение о приеме, переводе на следующий этап (год) обучения и выпуске обучающегося принимается педагогическим советом Учреждения и оформляется приказом.

Аттестационные требования по предметным областям программы обучения. Система и критерии оценок.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
НП-1			НП-2		
№	Вопросы	Варианты ответа	№	Вопросы	Варианты ответа
1	Почему вид спорта называется фигурным катанием?	1. Красивые коньки 2. Не знаю 3. Конек рисует фигуры	1	Первый Олимпийский чемпион из России	1. Плющенко 2. Слуцкая 3. Панин-Коломенкин
2	Надо ли иметь носки для тренировки?	1. Нет 2. Не знаю 3. Да	2	Надо ли иметь запасную сухую футболку?	1. Нет 2. Не знаю 3. Да
3	Можно ли кушать перед тренировкой в раздевалке?	1. Не знаю 2. Можно 3. Нет	3	Можно ли каждый день кушать пирожные или торты?	1. Можно 2. Не знаю 3. Нет
4	Какие элементы выполняют на соревнованиях?	1. Какие хочешь 2. Какие нравятся 3. Какие требует тренер	4	Когда начинают выступление?	1. Когда захотят 2. Когда скажут друзья 3. По жеребьевке и расписанию
НП-3			ТЭ-1		
№	Вопросы	Варианты ответа	№	Вопросы	Варианты ответа
1	Первый Олимпийский чемпион из России	1. Плющенко 2. Слуцкая 3. Панин-	1	Когда начинают выступление?	1. Когда захотят 2. Когда скажут друзья

		Коломенкин			3. По жеребьевке и расписанию
2	Надо ли иметь запасную сухую футболку?	1. Нет 2. Как скажут родители 3. Да	2	Что делать между тренировкой на льду и в зале?	1. Идти в душ 2. Отдыхать 3. Переодеться в сухую форму
3	Можно ли каждый день кушать пирожные или торты?	1. Можно 2. Не знаю 3. Нет	3	За сколько времени до тренировки должен покушать спортсмен?	1. за 3 часа 2. за 2 часа 3. за 30 мин
4	Когда начинают выступление?	1. Когда захотят 2. Когда скажут друзья 3. По жеребьевке и расписанию	4	Засчитываются элементы судьями, когда спортсмен?	1. Не докручивает 2. Выезжает на двух ногах 3. Выезжает на одном ребре

ТЭ-2

ТЭ-3

1	В каком веке состоялся первый чемпионат Европы?	1. 21 2. 17 3. 19	1	По каким видам проводились первые соревнования?	1. Танцы 2. Парное 3. Одиночное
2	Какая прическа должна быть у спортсмена?	1. Длинная 2. Не мешающая выполнять задание 3. Обыкновенная	2	Что можно пить спортсмену при усиленной тренировке?	1. Воду 2. Сок 3. Газировку
3	Можно ли наедаться «про запас»?	1. Можно 2. Обязательно 3. Нет	3	Разрешается принимать медицинские препараты во время соревнований?	1. Нет 2. Да 3. Только в экстренных случаях.
4	Сколько времени dается спортсмену для выхода на старт?	1. 1 мин. 2. 30 сек. 3. 2 мин.	4	Засчитывается ли не законченная программа?	1. Частично 2. Нет 3. Засчитывается

CCM-1

CCM-2

1	Где впервые прикрепили лезвия к ботинкам?	1. В Америке 2. В Европе 3. В России	1	Самый титулованный фигурист России?	1. Роднина 2. Четверухин 3. Водорезова
2	Как должен питаться спортсмен?	1. Больше каш 2. Больше мяса, рыбы 3. Сбалансированно	2	Можно ли тренироваться в соревновательном костюме?	1. Можно 2. Нет 3. Только в зале
3	После тренировки надо принимать душ?	1. Нет 2. Только ледяной 3. Да	3	Рекомендованное употребление пищи в сутки?	1. 2 раза 2. 7 раз 3. 4-6 раз
4	Из чего состоит оценка за выступление?	1. За костюм 2. За прыжки 3. За элементы, компоненты, представление программы	4	Разряд выполняется если средняя оценка за элементы?	1. 5 2. 2 3. 1

Критерии оценки: выполнение 75% - 100% тестовых заданий – «аттестован»

выполнение 0% - 25% тестовых заданий – «не аттестован»

Начальной подготовки			Тренировочный			Совершенствования спортивного мастерства	
			Базовой подготовки	Спортивной специализации			
1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год
2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.							
Бег 30 м. (сек)							
7,8	7,2-7,4	6,9-7,1	6,6-6,9	6,3-6,4	6,2-6,3	5,9-6,2	5,5-6,6

Челночный бег 10х3 (сек)							
9,9-10	9,2-9,9	9,1-9,2	9,0-9,1	8,5-8,8	8,4-8,7	8,2-8,5	8,0-8,3
Прыжки в длину с места							
78-98	110-105	125-118	126-119	155-150	156-151	170-160	180-170
Подъем туловища (кол-во раз)							
9-10	10-11	11-12	12-18	12-15	15-20	25-30	35-40
3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.							
Прыжки через скакалку на двух ногах, (кол-во раз в мин).							
50	56-60	70	75	130	150	160	170
Прыжки через скакалку на одной ноге, (кол-во раз в мин).							
28	33	38	40	65	75	80	85
Складочка сидя, стоя (сек)							
10	15	20	25	25	25	30	30
Шпагаты (расстояние до пола)							
20-30	10-30	10-30	5-20	5-20	5-20	0-20	0-20

Критерии оценки: выполнение 75% - 100% тестовых заданий – «аттестован»

выполнение 0% - 25% тестовых заданий – «не аттестован»

4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА							
Начальная подготовка							
1 год							
1) Ласточка-пистолетик. 2) Вращение на 2-х ногах. 3) Перекидной прыжок. 4) Перебежки вперед							
2 год							
1) 2 любых прыжка в 1 оборот. 2) Вращение на одной ноге (мин.3 об.) . 3) Хореографическая последовательность. 4) Перекидной прыжок							
3 год							
1) 2 любых прыжка в 1об. 2) Каскад из 2-х прыжков в 1 об. 3) Комбинированное вращение (мин. 6 об.) 4) Хореографическая последовательность							
Тренировочный этап							
базовой подготовки 1 год							
1) Аксель 2) 1 прыжок в 2 оборота 3) Вращение со сменой ног (мин. 6 об.) 4) Хореографическая последовательность.							
спортивной специализации 2 год							
1) Сальха 2об., риттбергер 2об. 2) Каскад из 2-х прыжков в 2об. 3) Вращение со сменой ног. 4) Хореографическая последовательность.							
спортивной специализации 3 год							
1) Прыжок с шагов в 2 об. 2) Каскад из 2-х прыжков в 2об. 3) Дорожка шагов 4) Заклон (дев). Волчок, либела со сменой ног (мал.)							
Совершенствования спортивного мастерства							
1 год							
1) Аксель в 2об. 2) Прыжок с шагов в 2-3 об. 3) Каскад из двух прыжков в 2-3 об. 4) Комбинированное вращение							
2 год							
1) 2 прыжка в 2-3 об. 2) Каскад из прыжков 2-3 об. 3) Дорожка шагов 4) Комбинированное вращение							

Критерии оценки: 1-2 балла – «не аттестован»

3-5 баллов – «аттестован»

5. ХОРЕОГРАФИЯ

Этапы подготовки							
Начальной подготовки			Тренировочный		Совершенствования		
			Базовой подготовки	Спортивной специализации	спортивного мастерства		
1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год
1. Осанка							
2. Чувство ритма							
3. Музыкально-ритмическая координация							
4. Эмоциональная выразительность							

Критерии оценки: 1-2 балла – «не аттестован»

3-5 баллов – «аттестован»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ.

БЕГ на 30 метров: выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее 2-х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 х 10 метров: выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

ПРЫЖКИ в длину с места: проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, стопы параллельны, носки на одной линии и толчком двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Выполняется одна попытка.

ПОДЪЕМ туловища из положения лежа на спине: испытуемый, находясь в положении лежа на спине, руки за головой, пальцы в «замке», поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Учитывается максимальное количество раз.

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ: упражнение выполняется на передней части стопы без остановки, на месте, пятки пола не касаются. В прыжках, подскоках тело в безопорном положении подтянуто, носки вытянуты. Толчок энергичный и короткий, главным образом за счет разгибания голеностопных суставов (колени сгибать слегка), а приземление мягкое в полуприсед перекатом с носков на полную стопу.

СКЛАДОЧКА сидя, стоя (сек): «Складка, сидя на полу»: и.п.- сед, ноги вместе. Выполнить наклон вперед. Выполняем касание руками стоп. Фиксация положения 10 счетов.

«Складка стоя»: и.п.- наклон вперед, ноги вместе. Выполняем касание руками стоп. Фиксация положения 10 счетов.

ШПАГАТЫ (расстояние до пола): На ровной поверхности вытягиваем одну ногу вперед, а другую назад. Спину и ноги держим прямыми. Критерием оценки является расстояние до пола. Шпагат – положение тела, при котором ноги расходятся на одной линии, расставленные в противоположенных направлениях.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. **ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЫКАХ** – примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеский спортивных школ. - М., ФиС.,2009 год
2. **Король С.В., Фадеева Н.А.** Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь,2000.
3. **Кофман А.Б.** Воспитательная работа с юными спортсменами. Система подготовки спортивногорезерва. –М. 1994.
4. **Матвеев Л.П.** Теория и методика физической культуры. М.: ФиС,1991.
5. **«Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации»** изд. «Советский спорт» 2007г. Авторы Егорова, Круглов, Левочкина, Соловьев, Усков, Черноног
6. **Горбунова Г.М., Гришина М.В., Ляссотович С.И. и др.** О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию: Метод. письмо . - Москва: ВНИИФК,1969.
7. **Великая Е.А.** Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников: Метод. рекомендации, - Челябинск, 1989.
8. **Варданян А.Н.** Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. –1994.
9. **Агапова В.В.** Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на этапе начальной подготовки / Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на,2003.
10. **Агапова В.В.** Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе // Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на,2004.
11. **Интернет-Сайт** федерации фигурного катания на коньках России – fsrussia.ru