

**Автономная некоммерческая организация дополнительного образования
«Детская Юношеская Спортивная Школа фигурного катания Ирины
Слуцкой»**

«УТВЕРЖДЕНО»

Генеральный директор

АНОДО "ДЮСШ фигурного катания Ирины Слуцкой"

Демаков О.В.



30 сентября 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа -
Дополнительная общеразвивающая программа по фигурному
катанию на коньках для спортивно-оздоровительных групп**

Срок реализации программы: 2 года

**Московская область, г. Реутов
2017 г.**

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Пояснительная записка	-2-
II. Нормативная часть	-3-
2.1. Режимы тренировочной работы и выполнению нормативных требований	-3-
III. Методическая часть	
3.1. Содержание занятий. Задачи, средства, методы	-6-
3.2. Учебный план	-8-
3.3. Воспитательная работа	-13-
3.4. Психологическая подготовка	-16-
3.5. Восстановительные мероприятия	-17-
IV. Программный материал для практических занятий	-20-
4.1. Физическая подготовка	-21-
4.1.1 Общая физическая подготовка	-22-
4.1.2 Специальная физическая подготовка	-31-
4.2. Упражнения для освоения техники в фигурном катании	-32-
4.3. Хореографическая подготовка	-34-
4.4. Акробатические и партерные элементы	-42-
4.5. Теоретическая подготовка	-44-
V. Система контроля и зачетные требования	-46-
VI. Учебно–методическая литература	-52-
6.1 Интернет - ресурсы	-52-

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа - Дополнительная общеразвивающая программа по фигурному катанию на коньках для спортивно-оздоровительных групп (далее - Программа) разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 07.06.2013), приказами Министерства спорта Российской Федерации, Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

В Нормативной части Программы определяет требования к ее структуре и содержанию: по возрасту обучающихся, численному составу групп, режиму тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки юных фигуристов на спортивно-оздоровительном этапе как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке.

На спортивно - оздоровительном этапе осуществляется физкультурно - оздоровительная работа, воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники фигурного катания на коньках.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Спортивно-оздоровительный этап подготовки проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться весь период обучения (от года до двух лет).

К занятиям на этом этапе допускаются дети 4 - 17 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий фигурным катанием на коньках.

Табл. 1

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке в конце учебного года
Спортивно оздоровительный	1 год обучения	4	15	7	Выполнение нормативов по ОФП, СФП без требований к разряду
	2 год обучения	4	15	9	Выполнение нормативов по ОФП, СФП без требований к разряду

2.1. Режимы тренировочной работы и выполнению нормативных требований

Обучающиеся, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования по ОФП, СФП в конце учебного года, в соответствии с минимальным возрастом (6 лет) зачисляются на этап начальной подготовки и продолжают обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по фигурному катанию на коньках.

При отборе детей на спортивно-оздоровительный этап необходимо обратить внимание на критерии отбора. Данные для отбора приведены в таблице 2, 3.

ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ ВНЕШНЕГО ВИДА

№	Особенности телосложения и пропорции тела	Характеристика и оценка особенностей		
		хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1	Длина шеи	длинная	средняя	короткая
2	Форма спины	прямая	сутуловатая	сутулая
3	Длина ног	длинные, нормальные	незначительно короче нормальной длины	короткие
4	Форма ног	прямые или с небольшим искривлением голени	Значительное искривление голени - выступание внутренних выступание внутренних	X-образные, O - образные, выступление внутренних надмыщелков бедра
5	Полнота ног	ниже средней упитанности	средняя упитанность	выше средней упитанности
6	Форма таза	узкий	средний	широкий

Примечание: При плохой оценке особенностей внешнего вида по всем показателям поступающий от дальнейших испытаний освобождается.

Посредственная оценка некоторых показателей внешнего вида может быть проходной при отличном выполнении контрольных упражнений по ОФП.

ОЦЕНКА ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ

№ п/п	Виды испытаний	Характеристика и оценка подвижности		
		хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1	Подвижность тазобедренного сустава. Подъем ноги - вперед и в сторону (пассивный)	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°. Нога отводится в сторону с напряжением
2	Выворотность стоп. Испытуемый стоит в позиции № 1 (хореографической)	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх	Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног	Опирается на большой палец ноги. Ступни несколько сведены внутрь
3	Активное скручивание корпуса, без смещения ног, опирающихся об пол	Вращение вправо более чем 90°	Вращение влево менее чем на 90°	Корпус мало скручивается
4	Гибкость позвоночника. Наклон вперед в стойке на прямых ногах, пятки и носки вместе (пассивный)	Испытуемый головой касается коленей ног	Не достает головой коленей ног, но достает ладонями пол	Не достает кончиками пальцев до пола
5	Наклон назад, стоя на прямых ногах, держась руками за стул	Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику	Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника	Слабый прогиб в пояснице

ОЦЕНКА СЛУХА

1. Выстукивание заданного ритма.
2. Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом. Исполнение оценивается: выполнил, не выполнил.

Обучающие, не выполнившие нормативные требования по ОФП, СФП для зачисления на этап начальной подготовки по предпрофессиональной программе не переводятся и могут продолжить обучение по общеразвивающей программе в спортивно-оздоровительной группе.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание занятий. Задачи, средства, методы.

Основными задачами работы 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);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.

Для решения поставленных задач на спортивно-оздоровительном этапе (этап предварительной подготовки) 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, одной ноге на месте, с захода;
- вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт,

волчок, пируэт назад.

Элементы с без опорной фазой:

- подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на лед с борта на ход вперед и назад;
- подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу;
- прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

3.2. Учебный план

Учебный план подготовки юных фигуристов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки фигуристов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики спорта, возрастных особенностей юных фигуристов, основополагающих положений теории и методики фигурного катания на коньках. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики фигурного катания на коньках, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки (табл. 5).

Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для спортивно-оздоровительной группы на 36 недель занятий (табл. 4).

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на этапе.

Табл. 4

Учебный план учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительной группе 1 года обучения (36 недель занятий при 7 часовой нагрузке)

№ п/п	Разделы подготовки	Весь период (час.)
1.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	48
2.	Хореографическая подготовка	48
3.	Техническая подготовка	144
4.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
5.	Контрольно-переводные испытания	Из основных разделов
6.	Медицинское обследование	Вне сетки
Общее количество часов:		240

Учебный план тренировочных занятий в спортивно-оздоровительной группе 2 года обучения (36 недель занятий при 9 часовой нагрузке)

№ п/п	Разделы подготовки	Весь период (час.)
1.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	48
2.	Хореографическая подготовка	48
3.	Техническая подготовка	232
4.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
5.	Контрольно-переводные испытания	Из основных разделов
6.	Медицинское обследование	Вне сетки
Общее количество часов:		328

Табл. 5

Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки по годам обучения (в %)

Разделы подготовки	% соотношение
Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (%)	20
Техническая подготовка (%)	55
Теоретическая подготовка (%)	3
Контрольно-переводные нормативы (%)	2
Хореография	20

**Примерный график распределения учебных часов
в спортивно-оздоровительных группах 1 года обучения**

	Месяцы									Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка	В процессе занятий									
ОФП/СФП	5	5	7	5	4	5	5	7	5	48
Техническая подготовка	16	17	16	15	14	17	17	16	16	144
Хореографическая подготовка	5	7	5	5	5	5	6	5	5	48
Переводные испытания									х	
Медицинское обследование	х					х				
Итого:	26	29	28	25	23	27	28	28	26	240

**Примерный график распределения учебных часов
в спортивно-оздоровительных группах 2 года обучения**

	Месяцы									Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка	В процессе занятий									
ОФП/СФП	5	5	7	5	4	5	5	7	5	48
Техническая подготовка	26	27	27	25	25	26	27	25	24	232
Хореографическая подготовка	5	7	5	5	5	5	6	5	5	48
Переводные испытания									х	
Медицинское обследование	х					х				
Итого:	36	39	39	35	34	36	38	37	34	328

Теоретическая подготовка – предусматривает сообщение обучающимся начальных сведений о физической культуре и спорте, коньковых видах спорта, требованиях к одежде, гигиене и закаливанию, правилах техники безопасности на льду. С этой целью на учебно - тренировочных занятиях используются методы беседы, рассказа (сообщения), просмотра учебных видеофильмов.

Практическая подготовка – направлена на всестороннее, гармоничное и специальное развитие двигательных функций обучающихся; она включает в себя общую и специальную физическую подготовку, хореографическую и техническую подготовку.

Общая физическая подготовка - повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. В этих целях в учебно-тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости; подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики, спортивных игр. Занятия по общей физической подготовке проводятся в спортивном зале или на открытой спортивной площадке (улице).

Специальная физическая подготовка – это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности на льду, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники катания на коньках и их закрепления. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Специальные упражнения выполняются в коньках вне льда (на твердой поверхности и (или) резиновом покрытии) и на льду.

Хореографическая подготовка включает в себя ряд упражнений, благодаря которым укрепляется костный и мышечный аппарат ребенка, вырабатывается правильная постановка головы, корпуса, рук и ног, а так же развивается координация, устойчивость, выносливость, гибкость. Специальные силовые упражнения способствуют повышению технического уровню выполнения изучаемых элементов на льду.

Техническая подготовка – совокупность специальных приемов, эффективно выполняемых в избранной деятельности – передвижении на коньках. Бег в коньках – неестественный, довольно сложный в координационном отношении вид движения. Организм ребенка не приспособлен к его выполнению без предварительной подготовки. Поэтому начинать формирование правильного умения и навыка передвижения в коньках рекомендуется еще до выхода на лед, предусматривая использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, в коньках вне льда, а также специальные упражнения на льду.

Объемы других разделов, таких как контрольно-переводных испытаний, восстановительных мероприятий специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая хореографию, техническую подготовку.

Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. 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.

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений.

Важным перед первым выходом на лед, является обучение детей умению правильно падать вперед и назад, с использованием гимнастических матов.

Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжению, овладению равновесием.

С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать

натаскивания, попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

В спортивно-оздоровительных группах контрольные нормативы проводятся 1 раз в год в конце учебного года.

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 метод.

3.3. Воспитательная работа

Целью воспитательной работы тренера 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.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные групповые взаимодействия в тренировочном процессе, 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. Нельзя, например, убеждать, что для

нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками, но конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена.

Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике ДЮСШ могут применять такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена - его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Одна из важнейших задач деятельности тренера - воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов. Спортивный характер - это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. 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.

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.

В процессе учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с

книгой и т.д. Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

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

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно-тренировочного процесса в спортивных школах.

3.4. Психологическая подготовка.

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

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.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

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.

3.5. Восстановительные мероприятия

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

В спортивно - оздоровительных группах целесообразно применение педагогических и гигиенических средств восстановления. Основными средствами восстановления предусматривают следующие:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки;

- пола и возраста спортсменов;

- особенностей учебной и трудовой деятельности;

- бытовых и экологических условий и т. п.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. Это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки.

Обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

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, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал для практических занятий со спортивно - оздоровительными группами выбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед данным этапом.

Целью обучения этого этапа является разносторонняя двигательная подготовка и на ее основе обучение навыкам скольжения.

Основными задачами являются:

- сформировать у детей желание заниматься фигурным катанием на коньках;
- приобрести навыки скольжения на льду, освоение простейших элементов фигурного катания на коньках;
- развитие основных физических качеств;
- содействие эстетическому воспитанию занимающихся;
- формирование разнообразных двигательных умений и навыков и на их основе овладение сложно-координационными движениями, являющимися основой техники фигурного катания на коньках.

Эти задачи решаются как на занятиях по общей и специальной физической подготовке, так и на занятиях на льду.

Форма обучения зависит от возраста и уровня подготовленности обучающихся. Основной формой организации занятий на данном этапе подготовки является урок. Основными методами практического разучивания разнообразных упражнений являются метод целостного упражнения и метод расчленено – конструктивного упражнения. Основными методами проведения занятий являются групповой и игровой.

Урок имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части урока особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств.

В основной части урока решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть урока направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

При проведении комплексных уроков занятия в зале и на льду имеют те же части, однако продолжительность заключительной части урока в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

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

4.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма обучающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

4.1.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это разностороннее физическое воспитание, которое не сводится к развитию специфических способностей, проявляемым в избранном виде спорта, но обуславливает успех спортивной деятельности. ОФП должна строиться согласно закономерностям переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия в избранном виде спорта.

Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей организма, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Общая физическая подготовка определяет уровень и темпы развития основных двигательных способностей человека. Поэтому задачами общей физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей организма;
2. Всестороннее развитие физических качеств;
3. Освоение необходимых двигательных умений и навыков.
4. Воспитание трудолюбия, настойчивости, интереса к занятиям физической культурой и спортом
5. Создание базы для специальной физической подготовленности в избранном виде спорта

В настоящее время выделяют 5 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Выносливость – способность противостоять утомлению

Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;
2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей;
2. Сопротивление партнера или самосопротивление;
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:
 - а) выполнение упражнений определенное количество раз или;
 - б) предельное количество - "до отказа";
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Быстрота и методика ее развития

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:

- а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
- б) выбора - что сделать?

2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;

3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

- 1. Использовать только хорошо освоенные задания;
- 2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
- 3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

- 1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
- 2. Выполнение заданий "за лидером";
- 3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
- 4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околоредельной скоростью, сериями;
- 5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
- 6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Прыгучесть и методика ее развития

Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносливость.

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

В связи с этим средствами развития прыгучести являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
 - а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
 - б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
 - в) полетной фазы - прыжковых поз
5. Прыжки в глубину;
6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
7. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

Координация и ловкость. Методика их развития

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

- повторный;
- переменный;
- необычных исходных положений;
- зеркального исполнения;
- игровой и соревновательный.

Гибкость и методика ее развития

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих

тонус мышц;

- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощи партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

В содержании ОФП на спортивно-оздоровительном этапе ведущую роль играют естественные виды действий и их вариации, сопутствующие человеку на протяжении всей жизни. К ним относятся различные виды и формы физической рекреации, ритмическая гимнастика,

Средства ОФП

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол,

мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

4.1.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Основными принципами СФП обучающихся в сложно координационных видах спорта являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям эстетической гимнастики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Средства СФП

Средствами СФП являются общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения избранного вида спорта, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

В спортивно-оздоровительных группах основной акцент делается на развитие координации, гибкости, выносливости. Основная форма проведения занятий – урок. Возможны разнообразные вариации сочетания ледовой и внеледовой подготовки как в одном уроке, так и в разных уроках. Рекомендуется параллельно с задачами ОФП решать задачи СФП или совместно СФП и ТП. В этих случаях урок будет комплексный. Урок имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части урока особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств. В основной части урока решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития физических качеств. Заключительная часть урока направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

При проведении комплексных уроков занятия в зале и на льду имеют те же части, однако продолжительность заключительной части урока в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

4.2. Упражнения для освоения техники в фигурном катании

Спортивная подготовка юных фигуристов состоит из следующих блоков: внеледовой подготовки, где решаются задачи развития уровня физической подготовленности и обучения основам техники базовых движений, а так же ледовой подготовки, где решаются задачи по

обучению и совершенствованию технико-тактического мастерства юных фигуристов.

Средства технической подготовки

Средствами внеледовой подготовки на данном этапе служат: упражнения в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям. Средствами ледовой подготовки (обучение 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, одной ноге на месте, с захода; вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад, элементы с без опорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на лед с борта на ход вперед и назад; подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; «перекидной» прыжок.

Основой технической подготовки фигуристов на спортивно-оздоровительном этапе является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке)

или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног.

4.3. Хореографическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе хореографическая подготовка включает в себя обучение основным элементам классического танца: позиции рук, ног, упражнения у станка, а также основные позы классического танца.

Позиции рук

В классическом танце три позиции рук:

Первая позиция. Закругленные в локтях и запястьях руки со сближенными кистями подняты перед собой на уровне желудка.

Третья позиция. Изучается после того, как изучена I позиция: округлые руки наверху, над головой (чуть впереди).

Вторая позиция. Округлые руки открыты в стороны на уровне плеч (чуть покато). Это наиболее трудная позиция, учат ее по-разному: из I и из III позиций, но чаще из III. При проучивании II позиции из III руки немного приоткрываются наверх и, раскрываясь, опускаются ребром вниз до уровня II позиции. На II позиции рука должна стать как бы продолжением плеча, держится она верхней мышцей плеча, локоть смотрит в точку 5, локоть и мизинец составляют одну линию, запястье не должно быть "сломано", оно также продолжает линию руки, плавно закругляясь. При проучивании II позиции из I руки начинают движение от пальцев и широко раскрываются друг от друга до уровня II позиции.

Помимо этих трех позиций, руки могут также находиться в подготовительном положении. При этом они свободно опущены вниз с мягко закругленными локтями и запястьями, кисти сближены, ладони обращены вверх, пальцы сгруппированы; руки не должны прикасаться к корпусу или слишком отводиться вперед. Все остальные положения рук, существующие в классическом танце, - это производные от трех основных позиций.

Многие упражнения классического танца начинаются с предварительного приоткрывания рук (или руки) в пониженную вторую позицию (так называемый "вдох рукой"). Это подготовка к упражнению, выполняется она на затакт, после чего руки (или рука) возвращаются в подготовительное положение.

Позиции ног

В классическом танце пять выворотных позиций ног. Изучаются они лицом к палке в следующей последовательности:

Первая позиция. Ступни ног стоят на одной линии, пятки вместе, носки врозь. Следить, чтобы не было завалов на большие пальцы.

Вторая позиция. Ступни ног также стоят на одной линии, но между пятками выдерживается расстояние, равное длине ступни.

Третья позиция. Ступни ног в выворотном положении соприкасаются, закрывая друг друга на половину стопы. В классике III позиция встречается редко, но она подготавливает ноги к изучаемой позднее V позиции.

Пятая позиция. Ступни ног плотно соединены и полностью закрывают друг друга; при этом пятка одной ноги прижата к носку другой. Стоять без завалов на большие пальцы.

Четвертая позиция. Выворотные стопы стоят параллельно друг другу, расстояние между ними равно длине стопы, центр тяжести на обеих ногах. Это самая сложная позиция в классическом танце, изучается она после того, как изучена V позиция ног, и после того, как пройден *battement tendu* вперед из V позиции.

В художественной и эстетической гимнастике почти нет движений, в которых бы стопы фигуристов находились в идеально выворотном положении. То же самое можно наблюдать и в балете: балерины почти никогда не танцуют по идеальной V позиции. Однако, уроки классического танца, на которых ежедневно ноги ставятся в выворотные позиции, воспитывают ноги, развивают их силу и выворотность. Освоив все пять позиций классического танца на хорошем уровне, гимнастка будет идеально владеть своими ногами и сможет поставить их в любое нужное ей положение.

Позы

В классическом танце существуют следующие позы: croise вперед (маленькая, большая) и croise назад (маленькая, большая); efface вперед (маленькая, большая) и efface назад (маленькая, большая); ecarte (экартэ) вперед (маленькая, большая) и ecarte назад (маленькая, большая); arabesque (арабэск, с фр. - узор) первый (I), второй (II), третий (III), четвертый (IV); attitude croise (аттитюд круазэ) и attitude efface (аттитюд эфасэ).

В классическом танце очень часто встречается положение кистей allonge (алёнжэ), с которым также нужно познакомить учениц, особенно перед тем, как приступить к изучению поз arabesque.

Allonge (с фр. - удлиненный) - кисть не закруглена, а опущена ладонью вниз, являясь как бы продолжением руки и тем самым удлиняя её.

Если проучивать позы с правой ноги, то:

Croise вперед. Маленькая: корпус в т. 8, правая нога открыта вперед, правая рука в пониженной II позиции, левая - в I, голова направо (в т. 2). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II позиции, а левая поднимается в III позицию.

Croise назад. Маленькая: корпус в т. 8, левая нога открыта назад, правая рука в пониженной II позиции, левая - в I, голова направо (в т. 2). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II позиции, а левая рука в III позиции.

Efface вперед. Маленькая: корпус в т. 2, правая нога открыта вперед, левая рука в I позиции, правая - в пониженной II позиции, голова налево (в т. 8). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II позиции, левая - в III.

Efface назад. Маленькая: корпус в т. 2, левая нога открыта назад, левая рука в I позиции, правая - в пониженной II, голова налево (в т. 8). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II позиции, левая - в III.

Ecarte вперед (экарте, с фр. раздвигать). Маленькая: корпус в т. 8, правая нога открыта в сторону по направлению в т. 2, руки на пониженной II позиции в положении allonge (кистями вниз), голова направо в т. 2, весь

корпус слегка отклонен влево. Большая: все то же самое, только правая рука поднимается в III позицию, левая - в нормальной II.

Ecarte назад. Маленькая: корпус в т. 2, правая нога открыта в сторону по направлению в т. 4, руки в пониженной II позиции, локти и кисти закруглены, голова налево в т. 8, весь корпус слегка отклонен влево. Большая: все то же самое, только правая рука поднимается в III позицию, левая - в нормальной II.

I arabesque. Проучивается по направлению в т. 3 и в т. 7, но впоследствии может исполняться и в других ракурсах (напр., в т. 2 или в т. 8). При I arabesque в т. 3: корпус направлен в т. 3, левая нога открыта назад (в т. 7), правая рука на уровне I позиции, левая - на уровне II, кисти allonge, голова в т. 3, взгляд устремлен вдаль.

II arabesque. Также проучивается в т. 3 и в т. 7, впоследствии может исполняться в других ракурсах. При II arabesque в т. 3: корпус направлен в т. 3, левая нога открыта назад, левая рука на уровне I позиции, правая - на уровне II, кисти allonge, голова повернута налево в т. 1.

III arabesque. Проучивается по направлению в т. 8 и т. 2, впоследствии может исполняться и в других ракурсах. При III arabesque в т. 8: корпус направлен в т. 8, левая нога открыта назад, левая рука на уровне I позиции, правая - на уровне II, кисти allonge, голова в т. 8, взгляд устремлен вдаль.

IV arabesque. Также проучивается в т. 8 и т. 2, впоследствии может исполняться в других ракурсах. При IV arabesque в т. 8: правая опорная нога развернута относительно т. 8, однако весь корпус развернут в т. 6, левая нога открыта назад, правая рука направлена в т. 8, находясь тем самым во II позиции, левая рука направлена в т. 4, также находясь во II позиции, кисти allonge, голова повернута в т. 8 и немного склонена к правому уху, корпус слегка отклонен назад за счет небольшого перегиба под лопатками.

Все перечисленные позы проучиваются с ногой на полу, но, по мере усвоения, их можно исполнять и с ногой на 45° , и на 90° , и на 135° , и на 180° . Позы attitude croise и attitude efface не проучиваются с ногой на полу, это позы с изначально поднятой на 90° (или выше) присогнутой ногой.

Attitude croise. По сути, это большая поза croise назад с ногой на 90°, только рабочая нога согнута в колене.

Attitude efface. По сути, это большая поза efface назад с ногой на 90°, только рабочая нога присогнута в колене. Хотелось бы подчеркнуть: в attitude efface рабочая нога сгибается чуть меньше, чем в attitude croise.

Во многих комбинациях и adagio, а также в tour в большие позы часто используется положение a la seconde (а ля згон), с которым тоже желательно познакомить фигуристов, так как в фигурном катании оно используется довольно часто.

A la seconde (с фр. - второй) - положение en face (в т. 1), нога открыта в сторону (в т. 3 или в т. 7), обе руки во II позиции, реже - в III. Рабочая нога может быть, как на полу, так и на воздухе.

Позы классического танца очень выразительны. Каждая из них прошла проверку временем и уже одной своей формой может помочь гимнастке передать характер музыки и настроение. Чтобы лучше освоить эти позы, а также развить танцевальность, выразительность и музыкальность рекомендуется проучить с ними обязательную для учащихся хореографических училищ комбинацию temps lie par terre (там лие пар тер).

Temps lie par terre (с фр. - слитные движения на полу) - это целая серия плавных, слитных, взаимосвязанных движений на середине зала. Существуют несколько видов temps lie: temps lie par terre, temps lie par terre с перегибом корпуса, temps lie с ногой на 90°, temps lie с tour и с ногой на 90° и т.д.

Основные движения, используемые в экзерсисе у станка

№ п/п	Название, перевод, описание движения	Назначение движения	Характерные ошибки	Разновидности движения	Сочетание с другими движениями
1	Releve (ролевэ, с фр. - поднимать) - подъем на полупальцы.	Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.	Отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы, "завалы" на большие пальцы ног, резкое опускание с полупальцев.	По всем позициям ног. На одной ноге (вторая может находится в любом, характерном для классики положении).	Различные виды между собой, ритмически, а также с plie, со всеми видами port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса.

2	Plie (плие, с фр. - сгибание, складывание) - приседание.	Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность	Отрыв пяток от пола при исполнении <i>demi plie</i> и <i>grand plie</i> по II поз., отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, направление коленей вперед, отведение тазобедренного сустава назад, "завалы" на большие пальцы ног.	<i>Demi plie</i> (дэми плие, с фр.- половина сгибания) - полуприседание. <i>Grand plie</i> (гран плие, с фр. - большое сгибание) - полное приседание.	<i>Releve, battement tendu</i> (батман тандю), <i>demi rond</i> (дэми ронд), I, III, IV <i>port de bras</i> , перегибы и наклоны корпуса.
3	Battement tendu (батман тандю). "Battement" с фр. - биение, отбивание. Второе слово рядом со словом "battement" определяет характер движения. <i>Battement tendu</i> - движение натянутой ноги из позиции в позицию.	Развивает силу и натянутость ног - коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность.	Переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., "завал" опорной стопы на большой палец, отрыв стопы рабочей ноги от пола в момент ее открывания или закрывания, отсутствие выворотности в стопах.	<i>V.t.</i> по I позиции. <i>V.t.</i> по V поз. <i>V.t. pour le pied</i> (нур ле пье.с фр--для стопы)-с переходом рабочей ноги с полупальцев на всю стопу и обратно. <i>V.t. passe par terre</i> (пасэ пар тэр, с фр. - проходя по полу) - прохождение рабочей ноги через I позицию. <i>V.t.</i> в позы. <i>Double b.t.</i> (дубль, с фр. - двойной) - двойное <i>b.t.</i>	Все виды между собой, ритмически, а также с <i>demi plie</i> , с <i>releve</i> , с <i>demi rond de jambe par terre</i> (дэми рон дэ жамб пар тэр) и <i>rond de jambe par terre</i> (рон дэ жамб пар тэр).
4	Battement tendu jete (батман тандю жэтэ, <i>jete</i> с фр. - бросок) -бросковое движение натянутой ногой на 25°.	Развивает силу и легкость ног, а также резкость движения ног и выворотность в тазобедренном суставе.	Отсутствие фиксированной точки в воздухе, оседание на опорном бедре, расслабленное колено рабочей ноги, отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед <i>jete</i> и после него, раскачивание корпуса.	<i>V.t.j.</i> по I позиции. <i>V.t.j.</i> по V поз. <i>V.t.j. pour le pied</i> (нур ле пье) - стопа рабочей ноги в воздухе сокращается и снова вытягивается. <i>V.t.j. rique</i> (пике, с фр. - укол) - рабочая нога опускается носком в пол и, словно уколвшись, сразу же вновь поднимается на воздух. <i>V.t.j. passe par terre</i> (пасэ пар тэр) - рабочая нога проходит через I поз. <i>V.t.j.</i> в позы. <i>Double b.t.j.</i> (дубль) - двойное жэтэ.	Все виды между собой, ритмически, а также с <i>demi plie</i> , с <i>releve</i> , с <i>battement tendu</i> , с <i>demi rond de jambe</i> и <i>rond de jambe</i> на воздух, с <i>flic-flac</i> (флик-фляк).
5	Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр, с фр. - круг ногой по полу) - движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе.	Развитие выворотности в тазобедренном суставе.	Переход центра тяжести за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, раскачивание корпуса, разворачивание бедер за рабочей ногой, отсутствие выворотности стопы при проведении рабочей ноги через I поз. (<i>passe par terre</i>), исполнение <i>passe par terre</i> не на сильную долю музыкального такта.	<i>Rond de jambe par terre</i> в чистом виде. <i>R.d.j.</i> на <i>plie</i> . <i>R.d.j.</i> на 45°. <i>Grand r.d.j.</i> на 90°. (большой рон дэ жамб). <i>Grand rond de jambe jete</i> (гран рон дэ жамб жэтэ) - бросок ноги рондом.	Все виды между собой ритмически, а также с, <i>temps releve par terre</i> (там ролевэ пар тэр, с фр. - движение в один темп) - <i>preparation</i> к <i>rond de jambe par terre</i> , с различными <i>port de bras</i> (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса, с растяжкой, с <i>battement relevent</i> (батман ролевелян) и с <i>battement developpe</i> (батман дэвлэппэ).

6	<p>Battement fondu (батман фондю, fondu с фр. - тающий) – сложнокоординационное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на cou-de-pied (условное или сзади) с одновременным demi plie на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении с одновременным вытягиванием опорной ноги из demi plie.</p>	<p>Развивает силу и эластичность, мышц ног коленные и Голеностопные связки, Икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность.</p>	<p>Самая грубая ошибка - одновременная работа обеих ног: приход в demi plie на опорной ноге должен совпадать с приходом рабочей ноги на cou-de-pied, и также вырастание из demi plie должно совпадать с вытягиванием рабочей ноги на воздух. Кроме того, ошибками являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги, открывание рабочей ноги вперед коленом, назад - низом ноги, резкое исполнение движения.</p>	<p>Battement fondu носком в пол. V.f на 45° V.f на полупальцах V.f. на полупальцах. V.f. на 90°. V.f. в позы. V.f. с plie-releve (плие-ролевэ). Double b.f. (дубль) - двойной батман фондю.</p>	<p>Все виды между собой, а также с releve, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с battement soutenu (батман сутеню), с battement relevent (батман ролевэлян), с tombe-coupe (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбивание), с pas de bourree (па дэ бурэ, с фр. - набивной шаг), с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour (препарась-он к туру) и tour.</p>
7	<p>Battement soutenu (батман сутеню, soutenu с фр. - непрерывный, неослабевающий, равномерный) - относится к группе "текучих" battement. Рабочая нога через проходящее положение cou-de-pied вытягивается в заданном направлении, одновременно опорная нога опускается в demi plie, затем рабочая нога скользит по полу вытянутым носком, подводится к опорной в V поз. на полупальцах. Разница между battement fondu и battement soutenu в акценте: при исполнении b.f. акцент от себя, при исполнении b.s. - к себе.</p>	<p>Назначение то же, что и у battement fondu.</p>	<p>Самой грубой ошибкой при исполнении b.s., как и при исполнении b.f., является одновременная работа ног. Другие ошибки также совпадают с ошибками, свойственными b.f.</p>	<p>Battement soutenu носком в пол. V.s. с подъемом на полупальцы. V.s. на 45°. V.s. на 90°. V.S. В ПОЗЫ.</p>	<p>Все виды между собой, а также с releve, с battement fondu, с demi rond de jambe (дэми рон дэ жамб) и rond de jambe, с battement relevent (батман ролевэлян), с battement frappe и battement double frappe.</p>
8	<p>Battement frappe (батман фраппэ, frappe с фр. - удар) - удар рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги на воздух. Акцент движения - от себя.</p>	<p>Развивает силу ног, резкость движения ног, ловкость и подвижность стопы и коленного сустава.</p>	<p>Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от бедра: работать должен только низ ноги от колена, верх ноги закреплен. Кроме того, ошибками являются: невыворотность, оседание на опорном бедре, раскачивание корпуса, открывание ноги вперед коленом, назад-низом ноги, недостаточная резкость движения.</p>	<p>Battement frappe носком в пол. V.fr. на 25°. V.fr. на 45°. V.fr. на полупальцах. V.fr. с подъемом на полупальцы. V.fr. в позы. V.fr. с опусканием в demi plie. V.fr. с сокращенной стопой. Battement double frappe - двойное фраппэ - в основе движения лежит petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэпье)</p>	<p>Все виды между собой, ритмически, а также с battement fondu и battement soutenu, с demi rond de jambe и rond de jambe, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourree (па дэ бурэ), с petit battement (пти батман), с flic-flac (флик-фляк), с rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер), с preparation к tour и tour.</p>

9	<p>Rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер, с фр. - круг ногой в воздухе) - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к икре и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед - это rond de jambe en l'air en dehors (ан дэор, с фр. - наружу), спереди-назад - rond de jambe en l'air en dedans (ан дэдан, с фр. - вовнутрь).</p>	<p>Вырабатывает силу верхней части рабочей ноги, подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев стопы, выворотность в тазобедренном суставе, а также учит не понижать уровень рабочей ноги при сгибании и разгибании коленного сустава.</p>	<p>Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от паха: работать должен только низ ноги, верх ноги закреплен, при этом рабочая нога обязательно должна доходить до икры опорной, касаясь ее. Кроме того, ошибками также являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на опорном бедре, "скошенный" подъем рабочей ноги.</p>	<p>Rond de jambe en l'air в чистом виде. R.d.j. en l'air на полупальцах. R.d.j. en l'air с plie-releve (плие-ролевэ). Double r.d.j. en l'air (дубль рон дэ жамб ан лер) - двойной.</p>	<p>Все виды между собой ритмически, а также с c' temps releve (там ролевэ) на 45° - preparation к r.d.j. en l'air, с demi rond de jambe на воздух, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourree (па дэ бурэ), с flic-flac, с battement frappe, с petit battement (пти батман), с preparation к tour и tour.</p>
10	<p>Petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье, с фр. - маленькие батманы на уровне щиколотки) - перенос рабочей ноги с учебного cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции.</p>	<p>Движение вырабатывает подвижность низа ноги от колена при закреплённом верхе, а также четкость и резкость движения ног, выворотность.</p>	<p>Колено рабочей ноги не должно заворачиваться вовнутрь, нельзя оседать на опорном бедре, верх ноги должен быть закреплён, работает только низ ноги, корпус не должен раскачиваться, нельзя оттягиваться от палки.</p>	<p>Petit battement на целой стопе. Р.Б. на полупальцах.</p>	<p>Комбинируется ритмически, а также с demi plie, с releve, с I port de bras (пор дэ бра), с tombe-coupe, с pas de bourree, с flic-flac, с battement battu (батман батю, battu с фр. - битый), с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour и tour.</p>
11	<p>Battement relevent (батман ролевэлян, с фр. - медленный подъем ноги) - медленное поднятие натянутой по всей длине ноги на 45°, 90° или выше.</p>	<p>Развивает силу ног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном суставе.</p>	<p>Ошибками являются: смещение центра тяжести с опорной ноги, оседание на опорном бедре, резкие подъемы и спуски рабочей ноги, завернутая вовнутрь рабочая нога (особенно при исполнении движения в сторону и назад), "завал" на большой палец опорной ноги, облакачивание на палку.</p>	<p>Battement relevent на 45°. B.rel. на 90°. B.rel. выше 90°. B.rel. с подъемом на полупальцы. B.rel. в позы.</p>	<p>Battement relevent входит в комбинацию adagio; все виды b.rel. сочетаются между собой, а также - с battement developpe (батман дэвлэппэ), с rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр) и grand rond (гран ронд), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер).</p>
12	<p>Battement developpe (батман дэвлэппэ, developpe с фр. - разворачивать) - мягкое, медленное вынимание ноги через passe (пассэ) на 90° и выше во все направления.</p>	<p>Развивает силу ног, шаг, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы.</p>	<p>Рабочая нога вынимается низом ноги, как можно дольше удерживая выворотное колено на passe, тяжесть корпуса остается на опорной ноге, нельзя оседать на опорном бедре и облакачиваться на палку, ноги не должны заворачиваться вовнутрь (особенно при исполнении движения в сторону и назад), руки и голова должны сопровождать движение ноги.</p>	<p>Battement developpe в чистом виде. <u>B.deveiope passe</u> (дэвлэппэ пассэ, passe с фр. - проходящее) - переход ноги из позы в позу через passe у колена, не опуская ногу в V поз. <u>B.dev. на полупальцах.</u> <u>B.dev. в позы.</u> <u>B.dev. с demi rond de jambe (с половиной круга).</u> <u>B.dev. с plie-releve (плие-ролевэ).</u> <u>B.dev. с plie-releve и demi rond de jambe.</u> <u>B.deveiope ballote</u> (балётэ, с фр. - качаться) – переход ноги с dev. Вперед на plie в dev. назад на plie и</p>	<p>Все виды b.dev. комбинируются между собой, а также с battement relevent, с demi rond de jambe и grand rond de jambe (гран рон дэ жамб), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер) на 90°, с различными port de bras (пор дэ бра), наклонами и перегибами корпуса, с preparation к tour и tour.</p>

				<p>обратно через passe на полупальцах. В момент dev. корпус откидывается в противоположную от ноги сторону. <u>B.dev. с коротким balance</u> (бальянс, с фр. - качать) – в момент нахождения ноги в воздухе нога немного припускается и тут же поднимается обратно, движение резкое. <u>B.Developpe balance</u> с быстрым demi rond (de-ci, de-la - дэ-си, дэ-ля с фр. – туда-сюда) - находящаяся в воздухе нога исполняет demi rond в любом направлении и тут же возвращается обратно, движение резкое.</p>	
13	<p>Grand battement jete (гран батман жэтэ, с фр. - большой бросок ногой) - мах ногой на 90° и выше, исполняется во все направления.</p>	<p>Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног, шаг.</p>	<p>Бросок должен исполняться низом ноги, колени сильно вытянуты, в воздухе должна быть фиксированная точка, вниз нога опускается сдержанно, не оседать на опорном бедре, плечи не должны подниматься, корпус ровный, не облокачиваться на палку, не должно быть "завалов" на большой палец опорной ноги.</p>	<p>GrandbattementjeteВ чистом виде. G.b.j. pointe (пуантэ, с фр. - точка) - после g.b.j. рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется. G.b.j. с подъемом на полупальцы. G.b.j. на полупальцах. G.b.j. в позы. G.b.j. с быстрым developpe - мягкий батман.G.b.j. balance (бальянс, с фр. - качать) - grand battement спереди назад и обратно через passe par terre (пассэ пар тэр, с фр. -проходя по полу) - меняя направление, нога проходит через I позицию, корпус отклоняется от ноги.</p>	<p>Все виды между собой, ритмически, а также с releve, с plie, с battement tendu, с port de bras, с preparation (препарасьон) к tour и tour.</p>

4.4. Акробатические и партерные элементы

Акробатические элементы широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: акробатике, спортивной и фигурному катанию. Отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки.

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения

вокруг горизонтальных осей: фронтальной - движение вперед и назад и сагиттальной - движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы следующим образом: во-первых, выделяют две группы элементов; статические и динамические, во-вторых, каждая группа подразделяется на структурные группы.

I группа - статические положения:

- мосты - на двух и одной ногах, руках;
- шпагаты - на правую, левую ногу, поперечный;
- упоры - стоя, сидя, лежа;
- стойки - на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

II группа - динамические движения:

- перекаты;
- кувырки;
- перевороты;
- повороты;
- сальто.

Перекаты - это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Виды перекатов:

- по направлению: вперед, назад, в сторону;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Кувырки - это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Виды кувырков:

- по направлению: вперед и назад;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно;
- по соединениям: в стойку на голове, в стойку на руках.

Кувырки вперед могут также выполняться с фазой полета.

Перевороты - это вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой.

Перевороты делятся на:

- медленные;
- темповые.

Медленные перевороты (их еще называют перекидками) выполняются равномерным вращением тела без фазы полета, темповые перевороты имеют одну или две кратковременные фазы полета.

Виды переворотов:

- по направлению - вперед, назад, в сторону;
- по способу опоры - через касание двумя руками, одной рукой и на предплечьях.

4.5. Теоретическая подготовка.

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

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

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В *таблице 6* приведен план теоретической подготовки на весь период обучения.

Табл. 6

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки.</p>
2	Правила поведения во дворце спорта.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.
3	Физическая культура и спорт в России.	<p>Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.</p>
4	Терминология фигурного катания	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- проведения промежуточной аттестации (выполнение контрольно – переводных нормативов на каждом этапе обучения);
- проведения итоговой аттестации, по окончании полного курса обучения по Программе.

Промежуточной аттестации подлежат обучающиеся всех этапов обучения. Формой промежуточной аттестации в ДЮСШ являются контрольно-переводные экзамены, обязательные для всех обучающихся, проводимые в порядке и сроках утвержденными локальными нормативными актами Школы.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год по графику проведения промежуточной аттестации, принятом на заседании Педагогического совета и утвержденном приказом руководителя. Расписание проведения (график) промежуточной аттестации доводится до сведения тренеров-преподавателей, обучающихся не позднее, чем за 2 недели до начала промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация включает в себя оценивание результатов их обучения с фиксацией их нормативов в протоколах сдачи контрольных нормативов. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения. Знания, умения и навыки обучающихся определяются по бальной системе от 1 до 5 баллов. На каждого обучающегося заполняются протоколы, которые хранятся в архиве ДЮСШ.

Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни контрольно-переводные нормативы по каждой предметной области текущего этапа, на основании

решения Педагогического совета при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее.

Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением Педагогического совета, но не более одного раза на этапе обучения. По заявлению родителей (законных представителей), обучающемуся предоставляется право досрочной сдачи контрольно-переводных нормативов по каждой предметной области текущего этапа. По итогам сдачи контрольно-переводных экзаменов осуществляется перевод на следующий год обучения на основании решения Педагогического совета и приказом руководителя ДЮСШ.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании полного курса обучения по Программе. Итоговая аттестация проводится по графику, утвержденному руководителем ДЮСШ на основании решения Педагогического совета и доводится до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации. Оценка показателей технической, общей физической и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по фигурному катанию на коньках (нормативы СОГ – 2 год обучения).

АНОДО "ДЮСШ фигурного катания Ирины Слуцкой" в соответствии с лицензией выдает лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, заверенное печатью АНОДО "ДЮСШ фигурного катания Ирины Слуцкой" свидетельство об освоении настоящей образовательной программы. Форма свидетельства устанавливается Положением об утверждении образцов документов об образовании и порядке их выдачи АНОДО "ДЮСШ фигурного катания Ирины Слуцкой".

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию по настоящей программе по неуважительной причине или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты и отчисленным из АНОДО "ДЮСШ фигурного катания Ирины Слуцкой" или отчисленным по иным причинам, указанным в Положении о порядке перевода, отчисления и восстановления обучающихся в АНОДО "ДЮСШ фигурного катания Ирины Слуцкой", выдается справка установленного образца об обучении или о периоде обучения по

соответствующей дополнительной общеобразовательной программе. Форма данной справки устанавливается Положением об утверждении образцов документов об образовании и порядке их выдачи АНОДО "ДЮСШ фигурного катания Ирины Слуцкой".

**Контрольные нормативы по ОФП 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	70 см	Низкая
			110 см	Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 20 сек.	Низкая
			12 и более раз за 20 сек	Высокая
3	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 9 сек.	Незачет
			До 9 сек	Зачет
4	Челночный бег	1	10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек.	Зачет
			Более 20 сек.	Незачет
5	Цапля	1	На счет 10	Зачет
			Менее 10 счетов	Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик	Зачет
			Низкий мостик	Незачет
7	Прыжки на скакалке	1	10 раз подряд	Зачет
			менее 10 раз подряд	Незачет
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	5 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу	Зачет
			менее 5 раз или с подставлением свободной ноги	Незачет
9	Шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата	5 баллов
			Согнутые колени	4 балла
			Шпагат не до пола, колени согнуты	3 балла

За каждый «зачет» начисляется 5 баллов, за «незачет» - 0 баллов.

Минимальное количество набранных баллов – 30

Оценочная таблица результатов ледовой подготовки обучающихся в группах СОГ 1 года обучения (1 год)

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
1	Основной шаг	Равномерное скольжение	Зачет/незачет
2	«Спутник»	Исполнение с обеих ног	Зачет/незачет
3	«Козлик»	Уверенный, высокий	Зачет/незачет
4	Скольжение с поворотом на 180°	Прыжок с 2-х ног на 2-е ноги	Зачет/незачет
5	«Цапелка»	Нога согнута и поднята на 90°, опорная нога прямая, корпус ровный	Зачет/незачет
6	«Фонарик»	Исполнение вперед и назад с места. Наличие толчка.	Зачет/незачет
7	Вращение на 2-х ногах	С произвольного захода имитация	Зачет/незачет
8	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка кубиков через 1 м	Зачет/незачет

За каждый «зачет» начисляется 5 баллов, за «незачет» - 0 баллов.
Минимальное количество набранных баллов – 30

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

№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	110 см и менее	Низкая
			140 см и более	Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	8 и менее раз за 20 сек.	Низкая
			14 и более раз за 20 сек.	Высокая
3	Бег 30 м с высокого старта	1	Свыше 6 сек	Незачет
			До 6 сек	Зачет
4	Челночный бег	1	10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек.	Незачет
			Более 20 сек.	Зачет
5	«Складочка» в положении стоя	1	На счет 10	Зачет
			Менее 10 счетов	Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик 10сек.	Зачет
			Низкий мостик или менее 10 сек	Незачет
7	Прыжки на скакалке	1	30 раз подряд	Зачет
			менее 30 раз подряд	Незачет
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	10 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу	Зачет
			Менее 10 раз или с подставлением свободной ноги	Незачет
9	Шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата	5 баллов
			Согнутые колени	4 балла
			Шпагат не до пола, колени согнуты	3 балла
10	Ласточка на правой и левой ноге	1	На счет 10, ноги прямые сохранение равновесия	Зачет
			Менее 10 счетов	Незачет
11	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги	2	360°	Зачет
			менее 360°	Незачет
12	Перекидной прыжок	2	Приземление на 1 ногу	Зачет
				Незачет

За каждый «зачет» начисляется 5 баллов, за «незачет» - 0 баллов.

Минимальное количество набранных баллов – 45

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	Прыжок в 1 оборот	2 попытки	любой
3	Комбинация прыжков, Либо каскад	2 попытки	допускается вариант с подскоком
4	Вращение на 2-х ногах	1 попытка	с любой позиции, не менее 3х оборотов
5	Тройки по кругу		
6	Перебежки вперед, назад в обе стороны		
7	Козлик		
8	Ласточка на левой и Правой ноге		вперед
9	Пистолетик на левой и правой ноге		
10	Дуги назад-наружу		

VI. Учебно–методическая литература

1. А.Н. Мишин, Ю.В. Якимчук, К.З. Гуляев: Отечественная история фигурного катания на коньках, 2006 г.
2. Ежи Талага: Энциклопедия физических упражнений, 1998 г.
3. Е.Н. Тузова: Развитие физических способностей у юных фигуристов. 2015 г.
4. А.Нельсон, Ю. Кокконен: Анатомия упражнений на растяжку. 2013 г.
5. А.Н. Глейberman: Упражнения с предметами: гимнастическая палка. 2006 г.
6. А.Н. Глейberman: Упражнения с набивным мячом. 2005 г.
7. А.Н. Мишин, В.А. Шапиро: Фигурное катание как космический полет. 2014 г.
8. Л.Пахомова, А.Горшков: И вечно музыка звучит. 2006 г.
9. Федерация фигурного катания на коньках России: Специальные и технические правила по одиночному и парному катанию и танцам на льду. 2016-2018 гг.
10. Е.Н. Тузова: Обучение базовым элементам фигурного катания. 2015 г.
11. Министерство спорта Российской Федерации: Профессиональные стандарты. «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор-методист». 2015 г.
12. Министерство спорта Российской Федерации: Профессиональные стандарты. «Руководитель организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта». «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». «Спортивный судья». 2016 г.
13. Федерация фигурного катания на коньках России: руководство по работе технических бригад в сезоне 2016-2017 гг.
14. Р.Мартенс: Успешный тренер. 2014 г.
15. Мир фигурного катания. 2/6/2016 г.
16. Единая Всероссийская Спортивная Классификация фигурное катания на коньках 2015-2018 гг.
17. Единая Всероссийская Спортивная Классификация фигурное катания на коньках 2019-2022 гг. (проект)

6.1 ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Федерация фигурного катания на коньках (<http://fsrussia.ru>)
3. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)