

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 16

Принят  
на заседании педагогического  
совета МАОУ СОШ № 16  
Протокол № 1 от 30.08.2022



Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ № 16  
А.С.Тимошкина  
приказ № 643-д  
от 31.08. 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
**спортивная секция «Фигурное катание»**

Возраст обучающихся: 7 - 11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:  
Русакова Мария Алексеевна  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2022 год

## **Комплекс основных характеристик**

### **2.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **спортивная секция «Фигурное катание»** разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196);
- Санитарными правилами (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»);
- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»);
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Письмо Минобрнауки РФ департамент молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»);
- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утв. Приказом Минобрнауки РФ от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка»);
- Правилами оказания платных образовательных услуг (утв. Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 "Об утверждении Правил");
- Уставом МАОУ СОШ № 16;
- Локальными актами МАОУ СОШ № 16

**Актуальность** заключается в необходимости проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, уровня физического развития, желающих заниматься фигурным катанием на коньках, для усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

**Отличительная особенность** образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только ледовая подготовка фигуристов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей обучающихся.

**Адресат общеразвивающей программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-11 лет, имеющих интерес к фигурному катанию. Группа формируется в количестве 10-15 человек.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Объем программы и срок освоения.** Программа рассчитана на 1 год обучения, объем программы за весь период обучения составляет 87 академических часов.

**Стартовый уровень** программы позволяет обеспечить начальную подготовку обучающихся, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Формы обучения** - очная, фронтальная, групповая, индивидуально-групповая, дистанционная, индивидуальная, игровая.

**Виды занятий** - беседа, мастер-класс, практическое занятие, открытое занятие

**Формы подведения результатов:** контрольные испытания, спортивные праздники, зачет по элементам из фигурного катания

**Актуальность** - Одним из популярных и массовых видов спорта является фигурное катание на коньках. Общей задачей фигурного катания является формирование человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Средствами фигурного катания успешно решаются оздоровительные задачи: вырабатываются легкость и свобода движений, достигается общее повышение тонуса основных систем организма, пропорциональное развитие всей мышечной системы, активизируется работа анализаторных систем, и в первую очередь вестибулярной и проприоцептивной.

Фигурное катание относится к сложно-координационным видам спорта.

Условия, в которых протекает катание на коньках — беспыльный зимний воздух и умеренно низкая температура, исключая чрезмерную испарину, а также форма и характер применяемых здесь телодвижений придают ему весьма

большое значение в деле физического воспитания, а бесконечное разнообразие упражнений, входящих в состав фигурного катания, обеспечивают для занимающихся им неослабевающий интерес и возможность постоянного продвижения вперед.

Непрерывность освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по фигурному катанию на коньках в каникулярное время обеспечивается тренировочным процессом с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

**2.2. Цель программы** - привлечь максимально возможное число детей младшего школьного возраста к занятиям фигурным катанием на коньках, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

**Основные задачи** занятий в спортивно-оздоровительных группах по фигурному катанию на коньках:

*обучающие:*

- овладение основами катания на коньках;
- формирование знаний, двигательных умений и навыков;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

*развивающие:*

- развитие гибкости, ловкости, выразительности движений, силы и выносливости;

*развивающие:*

- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием и спортом вообще,
- привлечение к систематическим занятиям максимально возможного числа детей и подростков;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

*воспитательные:*

- художественный и эстетический вкус, музыкальность, формирование понятия о красоте движений, сценическое искусство;

- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, собранности;

- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);

- смелость, активность, упорство — те черты, которые характеризуют высокие моральные качества;

- чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё

Для решения поставленных задач на занятиях спортивно-оздоровительных групп применяются: средства общей физической и специальной подготовки, имитационные упражнения, упражнения по обучению скольжению, игры.

### 2.3. Содержание общеразвивающей программы

На обучение на спортивно-оздоровительном этапе допускаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Зачисление обучающихся производится при наличии медицинской справки установленной формы, заявления и договора об оказании платных образовательных услуг.

*Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:*

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

### УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка. Техника безопасности	7	7		Беседы, лекции
2.	Общая физическая подготовка. Техника безопасности	35		35	Педагогическое наблюдение, контрольные испытания
3.	Специальная физическая подготовка. Техническая (ледовая) подготовка. Техника безопасности	42		42	Педагогическое наблюдение, зачет по элементам фигурного катания
4.	Хореографическая подготовка. Техника безопасности	18		18	Педагогическое наблюдение, практическая работа
<b>Итого</b>		87	7	80	

### Содержание учебного (тематического) плана

## 1. Теоретическая подготовка (7 часов)

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировочном занятии, органически связана с физической, технико-тактической, и психологической подготовкой как элемент практических занятий.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

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 видеороликов об истории развития вида спорта, о выдающихся спортсменах нашей страны, учебных фильмов и видеозаписей.

При проведении теоретических занятий необходимо организовать систематическую воспитательную работу: прививать трудолюбие, добропорядочность, навыки спортивной этики, организованность, дисциплину, четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использовать данные науки и передовой практики, привлекать родительский актив к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

### **Темы уроков:**

*Требования техники безопасности* (1 час) Инструктаж по технике безопасности проводится 1 раз в 3 месяца по разработанным и утвержденным инструкциям, записью в журнал учета занятий. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

*Физическая культура и спорт в России* (1 час). Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли, жизненно важных умений и навыков.

*История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках (1 час).* История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. История фигурного катания в регионе, городе.

*Сведения о строении и функциях организма человека (1 час).* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности, фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

*Личная и общественная гигиена. Закаливание организма (1 час).* 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. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности, фигурным катанием на коньках. Меры профилактики. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.

*Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой медицинской помощи (1 час).* Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другими видами спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц, сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях.

*Терминология фигурного катания на коньках (1 час).* Название элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.

## **2. Общая физическая подготовка (35 часов)**

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.

**Темы уроков:**

1. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения. Остановка во время движения шагом и бегом – (5 час).
2. Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, махи, выпады, приседы, круговые движения)- (5 час).
3. Упражнения для развития общей силы и выносливости (динамические и статические на все группы мышц)- (5 час).
4. Гимнастические упражнения (упражнения с гимнастическими палками, скакалкой, обручем, упражнения на снарядах; гимнастическая скамья, гимнастическая стенка, перекладина и т.д.)- (5 час)
5. Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки, «мосты», «шпагаты»)- (5 час).
6. Легкоатлетические упражнения (челночный бег, эстафетный бег, бег с препятствиями, кросс, прыжки в длину и вверх, прыжки «лягушкой» вперед и назад)- (5 час).
7. Подвижные игры («День и ночь», «Невод», «Лиса в курятнике», «Третий лишний» и т.д., комбинированные эстафеты)- (5 час).

### **3. Специальная физическая подготовка. Техническая (ледовая) подготовка (42 час)**

СФП непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике фигурного катания на коньках.

Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой фигурного катания на коньках: силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, координацию, гибкость, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающихся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической подготовке.

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.

### **Темы уроков:**

1. Техника безопасности перед началом занятий – (3 час).
2. Развитие координации (имитация основных элементов фигурного катания, удержание различных поз, ациклические комплексы)- (3 час).
3. Развитие специальной быстроты (прыжки)- (3 час).
4. Развитие специальной силы и выносливости (статической и динамической)- (3 час).
5. Избранный вид спорта фигурное катание на коньках. Ознакомление со льдом, инвентарем (подготовка голеностопных суставов, имитация подготовительных упражнения, шнурование ботинок, упражнения на коньках и др.)- (3 час).
6. Положение тела (посадка) фигуриста, формирование навыка равновесия и умения переносить тяжесть тела с ноги на ногу – (3 час).
7. Ходьба по льду (вперед, в сторону, назад с различной постановкой ступней) – (3 час).
8. Обучение правильному падению и вставанию – (3 час).
9. Различные виды скольжения («фонарик» и «полу фонарик» вперед и назад, «самокат», на одной и двух ногах, в приседе, «змейка», «пистолетик») – (3 час).
10. Остановка (пяткой, «полу плуг», «плуг», Т-образная, двумя ногами с поворотом туловища, на одной ноге) – (3 час).
11. Спирали («циркуль», «ласточка») – (3 час).
12. Перебежки вперед и назад, повороты тройкой с переднего хода на задний и с заднего на передний (на двух ногах, с переменной ног, па одной ноге) – (3 час).
13. Позиции по Н. Панину, скольжение по полукругам на одной и двух ногах (понятие реберности скольжения) –(3 час).
14. Прыжок (с двух на две и с двух на одну, с полуоборотом, «перекидной»). Игры («Воротца», «Салки», «Змейки», «Кто лучше?» и т.д.) – (3 час).

*Техника безопасности перед началом занятий.*

Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма). Не кататься на тесных или свободных коньках. Самые удобные — профессиональные коньки. Их делают только из натуральной кожи а лезвия— из

английской стали. Каблук должен быть наборным из кожаных пластин, это добавляет конькам жесткости. Профессиональные коньки выбирают «размер в размер», ботинок должен плотно облегать ногу. Поскольку кожа — не самый прочный на свете материал, она намокает, замерзает, трескается, то такие коньки чаще всего делают со съемными лезвиями (они вам прослужат всю жизнь). За один-два дня до предполагаемого выхода на лед, наденьте дома коньки на спортивный носок, туго зашнуруйте их, и походите в течение 20-30 минут, предварительно надев резиновые чехлы на лезвия. Ухаживание за коньками. Пластиковые чехлы для лезвий и по всем поверхностям кроме льда перемещайтесь только в них. Закончив кататься, обязательно насухо протрите лезвия тряпочкой, чтобы они не заржавели. Хранить коньки в специальном тканевом мешке или в обычной обувной коробке, но ни в коем случае не в полиэтиленовом пакете, там они могут отсыреть и испортиться. Не забывать точить коньки.

Запрещается выходить на лед без тренера-преподавателя. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Научить обучающихся падать. Начинающему фигуристу избежать падений все равно не получится, научить его делать это правильно. Если вы падаете вперед, то приземлиться нужно на всю наружную часть колена и бедра. При этом страховать себя нужно и руками, а точнее — кистями согнутых, пружинящих, но не очень напряженных рук. Ни в коем случае не подставляйте под удар плечо, оно «утянет» за собой голову, и «лобового столкновения» со льдом не избежать. Помните, что голова должна резко откинуться назад. Падая назад, нужно резко наклонить голову вперед, прижав подбородок к груди. Приземляться нужно на изогнутую дугой спину, причем копчик должен встретиться со льдом в последнюю очередь. Следите за осанкой. На льду категорически нельзя сутулиться: спина должна быть прямой, голову держите прямо, руки разведены в стороны ладонями вниз и подняты чуть выше талии. Именно в таком положении нужно делать свои первые шаги на коньках. Проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

Требования безопасности во время занятий. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки. Провести разминку. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

Требования безопасности в аварийных ситуациях. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации учреждения. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить

об этом тренеру-преподавателю. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме педагог обязан немедленно сообщить администрации Учреждения.

Требования безопасности по окончанию занятий. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования, коньки зачехлить. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

*Обучение катанию на коньках.* Оно начинается с ходьбы по льду, овладения равновесием. Далее новичков знакомят с двумя видами скольжения вперед: скольжением по прямой линии и скольжением по дуге. Скольжение вперед по прямой выполняется отталкиванием ребром конька при мягком положении колена опорной ноги с поочередным переносом веса тела с толчковой ноги на опорную. При правильном выполнении этого движения на льду остается след, похожий на рисунок елочки. Характерными ошибками в этом упражнении являются толчок носком и потеря равновесия при одноопорном скольжении. Чтобы избежать этих ошибок, нужно делать толчки средней частью конька и использовать упражнения, совершенствующие чувство равновесия. Одно из таких упражнений выполняется на три счета: толчок правой ногой, скольжение на двух ногах, пауза; толчок левой ногой, скольжение на двух ногах, пауза и т. д.

*Скольжение по дуге* является основным движением фигуриста, входящим во все виды фигурного катания. Трудность этого движения заключается в необходимости сохранять равновесие при наклоне туловища внутрь дуги. Движение выполняется так же, как и при скольжении по прямой. После толчка нужно наклонить туловище внутрь описываемой дуги. Следует обращать особое внимание на то, чтобы не допускать перекаса линии плеч и подгибания опорной ноги в голеностопном суставе. В качестве подводящего упражнения можно рекомендовать скольжение на двух ногах — змейку. При его выполнении необходимо акцентированное встречное вращение плеч относительно таза, что помогает более естественно выполнить все движение.

Другим эффективным упражнением является так называемый *фонарик*, в котором движение создается за счет активного сведения и разведения ног.

К числу движений, вызывающих определенные трудности у новичков, относятся *толчки*. Для овладения ими рекомендуются: имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет, а также отталкивание от бортика в двух опорном и одноопорном положении, толчки на дальность скольжения. Овладению правильным толчком способствует упражнение «самокат», при котором толчок постоянно выполняется одной ногой со скольжением на опорной, руки в стороны.

*Обучение остановкам* является важной частью программы обучения новичков. Различают остановки в двухопорном и одноопорном положении. Наиболее простой является Т-образная остановка. Торможение в этом случае осуществляется при скольжении вперед в двухопорном положении путем давления на внутреннее ребро ноги, находящейся сзади. Опорная нога слегка согнута, руки разведены в стороны. Более сложной является остановка, в которой торможение достигается поворотом двух ног перпендикулярно к направлению движения. Одна нога на внутреннем ребре конька, другая — на наружном. Плечи и голова повернуты в сторону движения. Тело слегка наклонено в сторону, противоположную направлению движения.

Распространенными видами торможения являются остановки: способами «полуплуг», «плуг», ребром конька в одноопорном положении. При торможении первым способом занимающийся выносит ногу вперед, разворачивает стопу поперек движения. Торможение осуществляется давлением на внутреннее, ребро конька. В момент выполнения торможения ноги чуть согнуты в коленях, спина прямая.

*Способ «плуг»* по своей технике схож с торможением «полуплуг». Отличие состоит в том, что торможение осуществляется обоими коньками. В момент торможения занимающийся сгибает ноги, поворачивает их носками внутрь и нажимает на внутренние ребра.

*Остановка ребром конька* в одноопорном положении сложна для новичков. Это объясняется необходимостью выполнить плавный переход от скольжения к торможению. Принцип выполнения торможения такой же, как и в способе «полуплуг». Указанные способы остановок применяются при выполнении скольжения вперед. Встречающиеся в практике способы торможения — носком, пяточной частью — неправильны, часто приводят к нежелательным навыкам. Так, например, использование носковой части конька для выполнения не только торможения, но и толчка является грубой ошибкой и противоречит правилам. Торможение пяточной частью конька в большинстве случаев не эстетично и затрудняет дальнейшее освоение приемов правильного торможения ребрами конька.

*Чтобы остановиться при скольжении назад*, занимающийся ставит ногу на внутреннее ребро, перпендикулярно к направлению движения, и переносит на нее вес тела.

*Дуги.* Подготовка к исполнению обязательных фигур связана в первую очередь со скольжением по дугам, кривизна которых соответствует кривизне обязательных фигур, скольжением по спиральям и кривым, близким к окружности. Юных фигуристов нужно ознакомить с понятием о продольной и поперечной осях фигуры, линиях «коридора» и другими характеристиками геометрии обязательных фигур. Хорошо, если скольжение по дугам выполняется с различными положениями рук и свободной ноги.

*Перетяжки.* Овладение перетяжками, начинается с имитации на месте с помощью тренера. Затем исполняются змейки на двух ногах, кривизна которых соответствует кривизне перетяжки. Хорошо, если на льду есть ориентиры: комочки снега, фишки, флажки. В дальнейшем переходят к имитации перетяжки при скольжении с помощью тренера и без

него.

*Тройки.* Это наиболее простые повороты. Имитация тройки на месте, в движении с фиксацией положения тела до и после выполнения тройки относится к начальному этапу разучивания. Выполнение тройки как элемента произвольного катания способствует быстрому ее овладению.

Для подготовки к исполнению петлевых фигур скользят по маленьким полуокружностям и окружностям, близким по размеру росту юного фигуриста.

*Шаги.* Наиболее распространенной разновидностью шагов является перебежка. Упражнение служит хорошим средством для набора скорости скольжения, является связующим элементом в программе. Первые попытки выполнения упражнения иногда приводят к ошибкам. К ним в первую очередь относятся толчки носком и вертикальные перемещения туловища. Упрощенным вариантом перебежки является перебежка, выполненная с двух опорным скольжением на четыре счета. К простейшим шагам относятся: беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, а также серии других шагов. Комбинации этих элементов необходимо постоянно усложнять, подбирая те из них, которые способствуют овладению выраженной реберностью скольжения, заставляют скользить по крутым дугам разной конфигурации.

*Спирали.* Для овладения ими рекомендуются скольжение на двух ногах с переходом в циркуль вперед - внутрь и назад - внутрь, полуласточки, скольжение в приседе, пистолетик, ласточки, кораблик на согнутых ногах.

*Вращения.* Разучивание этих важных элементов начинается с простых вращений, выполняемых на двух ногах с места и затем с небольшого разбега из положения выпада. Основное внимание должно быть уделено обучению центрованности и скорости вращения. В дальнейшем из вращения на двух ногах переходят к вращению на одной: левой и правой.

*Прыжки.* Разучиванию этой важнейшей группы движений предшествуют простейшие прыжковые упражнения: подскоки на месте, в движении, по прямой, перепрыгивание с одной ноги на другую, прыжки через снежный валик. Далее следуют прыжки на двух ногах вполборота, вполборота с двух ног на одну, серии этих прыжков («блинчики»). Рекомендуются прыжки с бортика (высота 10—20 см) с двух ног на одну, прыжки с бортика вполборота с двух ног на одну, подскоки разных видов. Овладению прыжками с большим числом оборотов способствуют: прыжки на двух ногах в один оборот, выполняемые из скольжения вперед и назад, перекидной «козлик», сальхов с двухшажного подхода, полуфлип.

Расположение элементов на площадке. С первых шагов на льду необходимо изучать различные формы разбега к прыжкам, разнообразные подходы к вращениям. Умение располагать шаги, спирали, прыжки и вращения на площадке очень важно для фигуристов любой квалификации. Обязательной частью занятий с начинающими должно быть объяснение основных правил расположения элементов на площадке, их ориентации по отношению к судейскому бортику.

Формирование эстетических основ связано в первую очередь с обучением исполнению элементов под счет, метроном, музыкальное сопровождение с четко выраженным ритмом, а затем с более сложным. Другая сторона этого

процесса — овладение комплексом основных хореографических упражнений в зале и на льду.

#### 4. Хореографическая подготовка (18 час)

1. Элементы ритмики и музыкальной грамоты (характер, темп, длительность музыки, ритмический рисунок, акцент, музыкальный размер, особенности танцевальных жанров) – (2 час).
2. Подготовительные упражнения (различные виды бега и шагов с различным положением рук) – (2 час).
3. Вспомогательные и корригирующие упражнения на полу (напряжение и расслабление мышц, для улучшения осанки, выворотности ног, подводящие к экзерсису) – (6 час).
4. Классический экзерсис (позиции руки ног, плие, батманы и т.д.), танцевальные па и этюды (элементы народных и современных танцев) – (6 час).
5. Музыкально-ритмические игры – (2 час).

#### 2.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

№ п/п	Тема урока	Решаемые задачи	Планируемые результаты			
			Понятия	Предметные результаты	Универсальные Учебные Действия	Личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7
1.	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках. Сведения о строении и функциях организма человека. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Предупреждение спортивного травматизма,	Знание требований техники безопасности, истории развития фигурного катания, правил личной гигиены	Фигурное катание, история фигурного катания, термины,	Общее представление о виде спорта, истории спорта, истории соревнований	Р.: использовать передвижение на коньках в организации активного отдыха. П.: Знание истории фигурного катания и умение пересказывать ее. К.: Умение слушать и задавать вопросы	Осознание роли фигурного катания в физической культуре.

	оказание первой медицинской помощи. Терминология фигурного катания на коньках.					
2.	Т/б на занятиях по фигурному катанию. Основы знаний. Упражнения для становления осанки. (в зале)	Комплекс ОРУ и специальных упражнений для улучшения гибкости шеи, эластичности плечевого пояса, подвижности суставов, позвоночника	Правила поведения Техника безопасности Фигурное катание Осанка	Научиться выполнять действия по образцу, соблюдать правила поведения и безопасности на уроках по фигурному катанию, выполнять перегибы корпуса вперед, назад, в сторону, с переводами рук из позиции в позицию.	Р.: использовать специальные упражнения П.: моделировать способы выполнения упражнений К.: ставить вопросы, обращаться за помощью для решения коммуникативных задач	Следовать нормам здоровьесберегающего поведения Осваивать технику специальных упражнений.
3.	Инструктаж по ТБ во время занятий фигурным катанием на льду, Подбор одежды и коньков. Ходьба и скользящий шаг «елочкой», Правильное падение и вставание. Торможение. (на льду)	Правильное поведение для профилактики травматизма. Правильный подбор одежды для занятий на льду. Техника выполнения правильного падения, вставания, торможения.	Правила поведения Техника безопасности Фигурное катание Экипировка для занятий Ходьба, шаги, скольжения, торможения.	Научиться подбирать одежду для уроков на коньках, выполнять шаги, скольжения, торможения. Выполнять правильное падение и вставание	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на льду, П.: продемонстрировать правильное выполнение техники шагов, скольжений, торможений. К.: соблюдать правила безопасности.	Следовать нормам и правилам здоровьесберегающего поведения. Осваивать технику шагов, скольжений, торможений.
4.	Упражнения для становления осанки.	Правильное выполнение	Осанка Положение рук	Научиться действия по образцу специальные	Р.: Удерживать учебную задачу, определять	Осознавать последовательность

	Специальные упражнения Demi-plies 12345 Grand-plies 12345 (в зале)	техники специальных упражнений Grand-plies Demi-plies	Положение ног	упражнения Grand-plies Demi-plies	последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. П.: Моделировать технику выполнения специальных упражнений К.: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью.	в выполнении специальных упражнений
5.	Скольжения (на льду)	Разучивание скольжений в приседе, «фонарики» вперед, смена фронта с переднего на задний, «саночки, цапельки, самолет»	Скольжения, специальные упражнения	Научиться выполнять специальные упражнения: «фонарики, саночки, цапельки, самолет», скольжение в приседе, виражи вперед	Р.: Удерживать учебную задачу, определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. П.: Моделировать технику выполнения специальных упражнений К.: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью.	Осваивать технику шагов, скольжений, торможений.
6.	Общеразвивающие и специальные упражнения (в зале)	Улучшение подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.	Общеразвивающие и специальные упражнения (далее – ОРУ) Специальные упражнения Танцевальный шаг	Выполнять комплекс ОРУ. Научиться выполнять шаг и подскок вперед-назад, танцевальный шаг.	Р.: Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отличий и отклонений от эталона. П.: Выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. К.: Задавать вопросы, формулировать свои	Осознавать свои недочеты и корректировать свои результаты



					затруднения.	
7.	Специальные упражнения: «фонарики» назад, pistolетик, ласточка». (на льду)	Правильное выполнение специальных упражнений: «фонарики» назад, pistolетик, ласточка».	Скольжения, специальные упражнения: «фонарики» назад, pistolетик, ласточка».	Научиться правильно выполнять специальные упражнения: «фонарики» назад, pistolетик, ласточка».	Р.: Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отличий и отклонений от эталона. П.: Выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. К.: Задавать вопросы, формулировать свои затруднения.	Осознавать свои недочеты и корректировать свои результаты
8.	Становление осанки. Специальные упражнения: battement tendus (в зале)	Правильное выполнение техники специальных упражнений: -из 1 позиции в сторону, вперед, назад -из demi-plie в 1 позицию во всех направлениях в сочетании с passe par terre	Осанка battement tendus 1 позиция demi-plie passe par terre	Научиться выполнять по образцу специальные упражнения: battement tendus -из 1 позиции в сторону, вперед, назад -из demi-plie в 1 позицию во всех направлениях в сочетании с passe par terre	Р.: Удерживать учебную задачу, определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. П.: Моделировать технику выполнения специальных упражнений К.: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью.	Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений
9.	Скольжение по дугам и спиральям. Игры «саночки» и «цапелька» (на льду)	Увеличение максимального времени скольжения во время игр.	Скольжения Дуги Спирали	Научиться выполнять скольжение по дугам и спиральям. В играх «саночки» и «цапелька» закреплять навыки скольжения	Р.: использовать передвижение на коньках в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на коньках для развития физических качеств.	Осваивать технику выполнения скольжений по дугам и спиральям

					К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на коньках.	
10.	Скольжение по дугам с различными положениями рук и свободной ноги. Выпад «самолет» Прыжок с двух ног на две в скольжении вперед (на льду)	Уметь держать равновесие при скольжении на одной ноге, после прыжка и приземления.	Скольжения Дуги Выпад подскок	Научиться выполнять скольжение по дугам с различными положениями рук и свободной ноги. Выполнять выпад «самолет», прыжок с двух ног на две в скольжении вперед.	Р.: определять общую цель и пути ее достижения, превосходить результат П.: выбирать наиболее эффективные способы решения задач К.: формулировать свои затруднения	Адекватно оценивать свои результаты своих действий
11.	Перетяжки. «Подсечка» вперед. Игра «Пистолетки», «Бег цепью» (на льду)	Разучивание элементов: перетяжка, «Подсечка» вперед. Игр «Пистолетки», «Бег цепью»	Перетяжка Подсечка Подвижные игры на льду	Научиться выполнять элементы: Перетяжки, «Подсечка» вперед	Р.: Удерживать учебную задачу, определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. П.: Моделировать технику выполнения специальных упражнений К.: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью.	Осваивать элементы : Перетяжки, «Подсечка» вперед
12.	Скольжение по дугам назад наружу. Змейки на двух ногах (на льду)	Правильное выполнение скольжения по дугам назад наружу, змейки на двух ногах	Скольжения Дуги назад Змейки на двух ногах	Научить скольжения по дугам назад наружу, змейки на двух ногах я выполнять	Р.: Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отличий и отклонений от эталона. П.: Выбирать наиболее эффективные способы	Осознавать свои недочеты и корректировать свои результаты

					решения поставленных задач. К.: Задавать вопросы, формулировать свои затруднения.	
13.	Тройки. Скольжение назад вовнутрь со скрещением спереди. Игра «ласточка». (на льду)	Осваивание простых поворотов. Имитация тройки на месте, в движении с фиксацией положения тела до и после выполнения	Скольжения Тройка (простой поворот)	Научиться выполнять тройки, скольжение назад вовнутрь со скрещением спереди.	Р.: использовать передвижение на коньках в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на коньках для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на коньках.	Осваивать элемент «тройка», скольжение назад вовнутрь. Следовать нормам здоровье сберегающего поведения
14.	Шаги. Перебежка с двухопорным скольжением на 4 счета. Змейка вперед и назад. (на льду)	Закрепление техники различных шагов. Совершенствование техники выполнения змеек вперед и назад.	Шаги, перебежка, змейка	Научиться выполнять перебежки с двух опорным скольжением на 4 счета, змейки вперед и назад	Р.: Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отличий и отклонений от эталона. П.: Выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. К.: Соблюдать правила безопасности.	Осознавать свои недочеты и корректировать свои результаты на основе критериев успешной учебной деятельности
15	Беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, Круговая эстафета на коньках. (на льду)	Разучивание и закрепление техники выполнения шагов	Беговые шаги, троечный шаг, четырехшажный переход	Научиться выполнять Беговые шаги, троечный шаг, четырехшажный переход	Р.: Формулировать и удерживать учебную задачу П.: Использовать общие приемы решения	Осознавать свои недочеты и корректировать свои результаты. Осознание своих

					поставленных задач К.: Ставить вопрос, обращаться за помощью	возможностей и работа на результат.
16.	Зачет. Подвижные игры на льду.	Оценить достигнутые результаты.	Зачет	Правильное выполнение специальных упражнений на льду.	Р.: Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отличий и отклонений от эталона. П.: Выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. К.: Соблюдать правила безопасности.	Осознавать свои недочеты и корректировать свои результаты

### 3. Комплекс организационно-педагогических условий

#### 3.1. Условия реализации программы:

##### - материально-техническое обеспечение

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие хореографического зала;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря:
- кегли для разметки площадки;
- наличие дополнительного и вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря:
- инвентарь для заливки и уборки льда;
- магнитофон (CD проигрыватель) переносной;
- мат гимнастический;

- скакалка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- станок хореографический;
- стенка гимнастическая

**- информационное обеспечение:** видео-, фото-, интернет источники

**- кадровое обеспечение:** Педагог дополнительного образования – Русакова Мария Алексеевна, первой квалификационной категории, высшее педагогическое образование.

**- методические материалы:** Основной формой учебно-тренировочной работы при начальном обучении являются групповые занятия в зале, на спортивной площадке, на льду. При организации и проведении занятий необходимо учитывать возраст занимающихся, их индивидуальные особенности.

Когда юный фигурист приступает к занятиям на льду, целесообразно дать ему походить по хорошо утоптанному снегу вперед, назад, в стороны, сделать приседания на месте для того, чтобы обрести уверенность. С первых же шагов на льду самое пристальное внимание должно быть уделено осанке фигуриста, так как первые попытки часто приводят к падениям. Необходимо, чтобы внимание занимающихся было обращено на поддержание рационального положения тела, предотвращающее травмы. Ноги должны быть согнуты, руки слегка вытянуты вперед. При этом недопустимо акцентировать внимание на самом факте падения и тем более его разучивании. Фигуриста с первых же шагов необходимо готовить к четкому и стабильному выполнению элементов, а не к «спасительному» падению при ощущении малейшего неудобства.

Изучение основ фигурного катания должно осуществляться в последовательности, предусматривающей одновременное изучение упражнений со скольжением вперед и назад, включением в каждое занятие упражнений из различных групп движений.

В отдельных случаях обучения необходима помощь тренера. Катание с тренером или опытным фигуристом позволит юным фигуристам уточнить характер движений изучаемых упражнений, предотвратит возникновение неправильных навыков, травм.

Чрезвычайно важно использование в процессе обучения игрового метода. Посредством игр, в которых должны присутствовать изучаемые элементы, совершенствуются навыки катания на коньках, воспитывается ловкость, ориентировка в пространстве, выносливость. Ниже дается описание нескольких простых игр.

Эстафетный бег на коньках. Группа делится на несколько команд в зависимости от количества занимающихся.

Ребята бегут до условного места. Выигрывает команда, быстрее всех преодолевшая расстояние.

Эстафетный бег можно усложнить по мере освоения программного материала ходами скольжения вперед, назад, прыжками через препятствия. Здесь также можно рекомендовать бег по прямой на скорость, задание с усложнением: первая половина расстояния — скольжение вперед, вторая — скольжение назад.

«Слалом» (разновидность эстафетного бега). Каждый участник команды должен объехать флажки с правой и с левой стороны поочередно. Эти флажки расставляются перед каждой командой. Целесообразно чередовать бег вперед, назад, шаги.

На льду можно проводить игры, составленные из регламентированных двигательных действий, являющиеся упрощенным вариантом круговой тренировки, так называемой цепочки. Занимающиеся должны выполнить обусловленные заранее задания в определенной последовательности в обозначенных местах ледяной площадки. Упражнения выполняются от ориентира до ориентира. Вот примерный перечень таких заданий: дуги вперед-наружу, фонарики, змейка, прыжок с двух ног на две в скольжении вперед, вращение на двух ногах с небольшого разбега, остановка (любым способом).

Лучше, если выполнение игровых заданий осуществляется поточным способом, чтобы повысить плотность занятий.

В начальном периоде обучения целесообразно соблюдать принцип симметричного исполнения упражнений. Фигурист должен стремиться делать попытки выполнять основные упражнения в обе стороны как на левой, так и на правой ноге. Соблюдение этого правила способствует равномерному и разностороннему физическому развитию фигуриста. Соблюдая принцип симметричности в начальном обучении, можно легко и естественно разделить фигуристов с правым и левым вращением.

Существенное значение имеют оптимальные интервалы отдыха между упражнениями. При их отсутствии могут возникнуть переутомления, что отрицательно влияет на развитие организма.

Важным моментом начального обучения является постоянный педагогический и врачебный контроль, а также текущая оценка успеваемости. Это позволяет занимающимся судить о росте своего мастерства от занятия к занятию.

Необходимо подчеркнуть особо важную роль тренера в подготовке и воспитании начинающих фигуристов. От его повседневной вдумчивой работы во многом зависит не только успешное овладение основами фигурного катания, но и формирование личности начинающего фигуриста.

### **3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

#### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные испытания (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 7.2 с)
Координация	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9.3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 24 с 1)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Описание нормативов (тестов) по общей физической и специальной физической подготовке.

- 1. Бег 30 метров** - старт с места с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с).
- 2. Челночный бег 3\*10 метров** - тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 10-метров отрезок. Он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается время (с).
- 3. Прыжок в длину с места, см.** - выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
- 4. Сгибание и разгибание рук** в упоре лежа за 60 с, раз – Главное, чтобы тело было прямое на всем протяжении. Необходимо стараться, чтобы спина не сгибалась книзу, а ягодицы не торчали вверх. Голова смотрит впол. Чем глубже посадка, тем лучше; в идеале нужно коснуться опоры грудью. Дыхание систематичное: при опускании корпуса вдох, при подъёме - выдох.
- 5. Подъем туловища** (кол-во раз за 60 сек.) - спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.
- 6. Прыжки на скакалке на двух ногах** за 60 сек. - Принять исходное положение, начать не спеша вращать скакалку и прыгать, отталкиваясь при этом, носками. Во время приземления немного сгибать колени. Один оборот должен соответствовать одному подпрыгиванию. Затем постепенно ускорять темп прыжков.

**7. Прыжки на скакалке на одной ноге** (пр. лев.) за 60 сек. - Принять исходное положение, начать не спеша вращать скакалку и прыгать на одной ноге, отталкиваться при этом носками. Во время приземления немного сгибать коленку. Один оборот должен соответствовать одному подпрыгиванию. Затем постепенно ускорять темп прыжков.

### Оценочная таблица результатов ледовой подготовки обучающихся

№ п	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
За полугодие			
1	Основной шаг «Елочка»	1/3 площади уверенность, голова прямо, руки в сторону	Зачет/назачет
2	«Спутник»	выпады 1 попытка в любую сторону, уверенность	Зачет/назачет
3	«Фонарик»	Вперед с разбега в 3 шага	Зачет/назачет
4	«Цапелка»	1 попытка на любой ноге, нога согнута в колене и поднята	Зачет/назачет
5	«Козлик»	Подскоки с любой ноги	Зачет/назачет
6	Хореографическая спираль (ласточка)	высота ласточки, сложные переходы, разбег, натянутость ног, растяжка, выворотность стоп, гибкость тела, техничность исполнения.	Зачет/назачет
За год			
1	Основной шаг	Равномерное скольжение	Зачет/назачет
2	«Спутник»	Исполнение с обеих ног	Зачет/назачет
3	«Козлик»	Уверенный, высокий	Зачет/назачет
4	Скольжение с поворотом на 180*	Прыжок с 2-х ног на 2 ноги	Зачет/назачет
5	«Цапелка»	Нога согнута и поднята на 90* Опорная нога прямая, корпус	Зачет/назачет
6	«Фонарик»	Исполнение вперед и назад с места. Наличие толчка	Зачет/назачет
7	Вращение на 2-х ногах	С произвольного захода имитация	Зачет/назачет
8	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка фишек через 1 м	Зачет/назачет

### 4. Список литературы

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всевожского р-на, 2003 г.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод.



Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004 г.

3. Варданын А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
4. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
5. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
6. Ирошникова Н.И., Жгун Е., Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995.
7. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
8. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
9. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
10. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
11. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физической культуры и спорта. Минск, 1986г.
12. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
13. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФИС.
14. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
15. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004гг.
16. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. М., 1983г.
17. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
18. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. диссерт. Минск: БГИФК, 1988.
19. Тихомиров А.К. Методическая оценка физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов.

Метод. рекомендации. М., 1983г.

20. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
21. About Levels and Testing. /<http://www.sk8stuff.com/>
22. An Introduction to Figure Skating. /<http://www.webcom.com/dnkort/>.
23. Basic Test Program. United States Figure Skating Association.
24. CFSA - USFSA Equivalents. [DnKorte@aol.com](mailto:DnKorte@aol.com)
25. Communication (from No. 1207 -2003 - 2005. - New Judging System)
26. Competitive Figure Skating A Parent's Guide Robert S. Ogilvie 1817
27. International Figure Skating. // Canada, U.S.A. vol. 7 \* 2 - 2001.
28. General Notes - MIF Tests./<http://www.webcom.com/dnkort/>.
29. [Skatecanada@skatecanada.ca](mailto:Skatecanada@skatecanada.ca) - 2003.
30. Special Regulations Figure Skating. International Skating Union, 2004
31. Special Regulations ice dancing. International Skating Union, 2004
32. USFSA Basic Skills.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575889

Владелец Тимошкина Анна Сергеевна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023