


Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 14 «Центр образования»  
имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. Шутова  
городского округа Сызрань Самарской области  
структурное подразделение, реализующее дополнительные  
общеобразовательные программы «Дворец творчества детей и молодежи»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель СП ДТДиМ  
ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань  
 П.А. Фролов

УТВЕРЖДАЮ



Программа принята решением  
методического совета  
Протокол № 5 от «03» 04 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Фигурное катание»  
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 5-6, 7-9, 10-14, 15-17 лет.  
Срок реализации: 1 год.

Разработчик:  
Серова О.В.  
педагог дополнительного образования

г. Сызрань  
2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	6
Модуль «Общая физическая подготовка».....	10
Модуль «Специальная физическая подготовка».....	15
Модуль «Специально-техническая подготовка».....	18
Модуль «Хореографическая подготовка».....	25
Список использованной литературы.....	41

## Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фигурное катание на коньках» включает в себя 4 тематических модуля. Программа имеет физкультурный характер и направлена на овладение техникой движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов - шагов, спиралей, вращений и прыжков. Изучая программу обучающиеся могут познакомиться и понять значение здорового образа жизни и как благодаря физической нагрузки можно поддерживать своё здоровье.

## Пояснительная записка

**Направленность** дополнительная общеобразовательная программы «Фигурное катание» физкультурно- спортивная.

**Актуальность** программы «Фигурное катание» заключается в следующем: многие дети начинают посещать занятия, не имея практического опыта занятий физической культурой и спортом. Занятия одиночным фигурным катанием на коньках воспитывает у детей чувство терпения, настойчивости, смелости, старательности. Фигурное катание содержит в себе все главные достоинства зимнего вида спорта в его оздоравливающем значении.

В отношении же физического воспитания, данный вид спорта вырабатывает весьма необходимые не только для спортсмена, но для каждого человека, качества — ловкость, равновесие и исключительное владение своим телом. Поэтому, этот вид спорта поможет многим детям воспитать эти качества и укрепить здоровье.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с психологией, анатомией и физиологией человека.

Дополнительная образовательная программа «Фигурное катание» состоит из 4 модулей: «Общая физическая подготовка (ОФП)», «Специальная физическая подготовка (СФП)», «Специальная тактическая подготовка (СТП)», «Хореографическая подготовка».

**Отличительные особенности** процесс технического совершенствования, в ходе которого спортсмены накапливают двигательные навыки, тесно связан с процессом обучения. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки спортсменов отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения специфических элементов данного вида спорта. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в тренировочном процессе обучению и совершенствованию техники их выполнения.

**Педагогическая целесообразность:** с каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены – поэтому очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий фигурным катанием на коньках.

### **Цель программы:**

Содействие всестороннему развитию личности, развитие потребностей к занятиям физической культурой и спортом, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма через занятия фигурным катанием на коньках, развитие двигательных навыков и умений. Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- сформировать представления о виде спорта – фигурное катание на коньках его возникновении, развитии и многообразии его видов;
- научить выполнять обязательные элементы;
- формирование морально-нравственных качеств.

**Развивающие:**

- формировать стойкий интерес к фигурному катанию и спорту вообще;
- содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и
- развивать волевые качества обучающихся.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувства взаимопомощи, здоровой конкуренции;
- воспитание чувства патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее;
- формирование личности юного спортсмена.

**Возраст** обучающихся участвующих в реализации программы: 5-6, 7-9, 10-14,15-17 лет.

**Возрастные особенности детей**

**5-6 лет** - оптимальный возраст для начала занятий физической культурой и спортом. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

**Дети 7—9 лет** могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, осваивается в возрасте от 6 до-14 лет. Поэтому, чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное понимание мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный, образный показ и наглядный метод объяснения.

**В 10—14 лет** увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

**В 15-17 лет** физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. В этом возрасте у подростков проявляется способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности, а также наблюдается равномерное и быстрое развитие мышц, в связи, с чем увеличивается масса и сила.

Таким образом, у группы детей младшего школьного возраста 5-6, 7-9 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как быстрота и гибкость. У группы детей среднего школьного возраста 10-14 лет – скоростно-силовые и координационные способности. У старшего школьного возраста 15-17 лет – силу и выносливость.

**Срок реализации:** программа рассчитана 1 год объёмом 126 часов.

**Формы обучения:**

- учебно-тренировочные занятия;
- соревнования, турниры;
- мастер-класс.

**Формы организации деятельности:** Групповые занятия 2 раза в неделю на нечетной неделе 1 и 2 часа, на четной по 2 часа.

**Наполняемость учебных групп:** 15 человек.

**Планируемые результаты:**

### Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

### Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Познавательные:

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлекссию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
- ставить и формулировать проблемы.

### Регулятивные:

- обеспечить обучающимся организацию их деятельности посредством постановки целей, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения.

### Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

### Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

**Обучающиеся должны знать:**

- историю развития фигурного катания;
- терминологию фигурного катания на коньках;
- правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке;
- понятия о физической культуре и спорте как средстве укрепления и подготовки к занятиям спортом;
- упражнения общей и специальной физической подготовки.

**Обучающиеся должны уметь:**

- правильно шнуровать ботинки;
- выполнять элементы скольжения;
- выполнять упражнения на ловкость, гибкость;
- выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды;
- выполнять простые элементы на льду;
- выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

**Учебный план ДОП «Фигурное катание» 5-6 лет**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	«Общая физическая подготовка (ОФП)»	8	18,5	26,5
2.	«Специальная физическая подготовка (СФП)»	5	33,5	38,5
3.	«Специальная тактическая подготовка (СТП)»	6,5	39	45,5
4.	«Хореографическая подготовка»	3	12,5	15,5
<b>ИТОГО</b>		<b>22,5</b>	<b>103,5</b>	<b>126</b>

**Учебный план ДОП «Фигурное катание» 7-9 лет**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	«Общая физическая подготовка (ОФП)»	8	18,5	26,5
2.	«Специальная физическая подготовка (СФП)»	5	33,5	38,5
3.	«Специальная тактическая подготовка (СТП)»	6,5	39	45,5
4.	«Хореографическая подготовка»	3	12,5	15,5
<b>ИТОГО</b>		<b>22,5</b>	<b>103,5</b>	<b>126</b>

**Учебный план ДОП «Фигурное катание» 10-14, 15-17 лет**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	«Общая физическая подготовка (ОФП)»	8	18,5	26,5
2.	«Специальная физическая подготовка (СФП)»	5	33,5	38,5

3.	«Специальная тактическая подготовка (СТП)»	6,5	39	45,5
4.	«Хореографическая подготовка»	3	12,5	15,5
<b>ИТОГО</b>		<b>22,5</b>	<b>103,5</b>	<b>126</b>

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течении года следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, тестирование, выполнение отдельных творческих заданий, участие в соревнованиях и конкурсах различных уровней.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и умений проводится по средствам тестирования и сдачи нормативов.

Контрольные задания, согласно дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе оценивается по трем уровням: 3 – высокий уровень, 2 – средний уровень, 1 – низкий уровень (ниже среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы производится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

□ высокий уровень: освоен практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период, учащийся употребляет специальные термины осознанно и в их полном соответствии с содержанием;

□ средний уровень: объем освоенных знаний составляет более ½, учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой;

□ низкий уровень: учащийся владеет ½ объема знаний, предусмотренных программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- собеседование;
- наблюдение;
- тестирование, контрольные нормативы (тесты);
- выполнение зачетов по общей физической и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях и конкурсах в течении года.

**Цель сдачи контрольных нормативов** - определение уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, состояние его здоровья (оценка), функциональных возможностей организма.

### **Задачи сдачи контрольных нормативов:**

- сохранение и укрепление здоровья занимающихся;
- развитие физических качеств;
- возможность выбора воспитанником спортивной направленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- определение этапа подготовленности воспитанника.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 5-6, 7-9 лет**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м, с	5	7,2	7,4
		4	7,4	7,6
		3	7,8	7,8
		2	8,0	8,0
		1	9,0	9,1
Набрать не менее 3 баллов				

Координация	Челночный бег 3 x 10 м, с	5	9,6	9,8
		4	9,8	9,9
		3	9,9	10,0
		2	10,0	10,1
		1	10,1	10,2
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с, раз	5	60-56	60-56
		4	55-51	55-51
		3	50-47	50-47
		2	45-41	45-41
		1	40	40
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с., раз	5	30/30	30/30
		4	29/29	29/29
		3	28/28	28/28
		2	27/27	27/27
		1	26/26	26/26
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места, см	5	100	100
		4	98	99
		3	97	98
		2	96	97
		1	95	96
	Прыжок вверх с места, см	5	24	22
		4	23	21
		3	22	20
		2	21	19
		1	20	18
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с., раз	5	12	11
		4	11	10
		3	10	9
		2	9	8
		1	8	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с., раз	5	11	7
		4	10	6
		3	9	5
		2	8	4
1		7	3	
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, см	5	35 и меньше	35 и меньше
		4	36-45	36-45
		3	46-55	46-55
		2	56-65	56-65
		1	66 и больше	66 и больше
Техническое мастерство	Скольжение перебежкой: по восьмерке вперед, назад	4	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка
		3	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка



		2	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход.	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход.
Дорожка шагов: ласточка вперед наружу или внутрь по кругу, кросс -роллы, «Цапелька», фонарики впередназад		4	Резвый разбег, красивая ласточка, скольжение в позах не менее 5 с. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Реберность.	Резвый разбег, красивая ласточка, скольжение в позах не менее 5 с. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Реберность.
		3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
		2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение
Набрать не менее 3 баллов в каждом упражнении				
Набрать не менее 33 баллов по все видам упражнений				

### 10-14 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,8 с)	Бег 30 м (не более 7,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. (не менее 47 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. (не менее 47 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (не менее 28 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (не менее 28 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 97 см)	Прыжок в длину с места (не менее 98 см)
	Прыжок верх с места (не менее 22 см)	Прыжок верх с места (не менее 22 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-	Выкрут прямых рук вперед-назад

	назад (ширина хвата не более 55 см)	(ширина хвата не более 55 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 15-17 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,8 с)	Бег 30 м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. (не менее 71 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. (не менее 71 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (не менее 39 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (не менее 39 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок верх с места (не менее 29 см)	Прыжок верх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 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 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

### Модуль №1

#### Общая физическая подготовка (ОФП)

**Цель:** подготовка и создание необходимой спортивной базы, которая обеспечит здоровое детство без травм и переломов, которые случаются у ослабленных и физически неразвитых детей.

**Задачи:**

Обучающие:

- формирование знаний о работе мышц;
- формирование знаний о взаимосвязи спорта и здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие интереса к спорту и здоровому образу жизни;
- развитие мышечного корсета

Воспитательные:

- формирование уважения к любому виду спорта, спортсмену, тренеру;
- формирование самодисциплины.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах.

Обучающийся должен приобрести навык:

- укрепление мышечного корсета

### Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка (ОФП)» 5-6 лет

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «фигурное катание». Инструктаж по технике безопасности.	1,5	0,5	2	Собеседование, наблюдение, тестирование
2	Упражнения на гибкость	0,5	4,5	5	Наблюдение, тест
3	Упражнения для развития ловкости	0,5	6,5	7	Наблюдение, игра
4	Игровое занятие «Эстафеты»	0,5	1,5	2	игра
5	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
6	Упражнения для развития быстроты	0,5	3	3,5	Наблюдение, игра
7	Воспитательное занятие. Экскурсия в музей «Боевой славы»	2		2	Наблюдение, беседа
8	Зачет по ОФП (теория, практика)	1	2,5	3,5	Вопросы, контрольные упражнения (тесты)
<b>ИТОГО:</b>		<b>8</b>	<b>18,5</b>	<b>26,5</b>	

### Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка (ОФП)» 7-9 лет

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «фигурное катание». Инструктаж по технике безопасности.	1,5	0,5	2	Собеседование, наблюдение, тестирование
2	Упражнения на гибкость	0,5	4,5	5	Наблюдение, тест
3	Упражнения для развития ловкости	0,5	6,5	7	Наблюдение, игра

4	Игровое занятие «Эстафеты»	0,5	1,5	2	игра
5	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
6	Упражнения для развития быстроты	0,5	3	3,5	Наблюдение, игра
7	Воспитательное занятие. Экскурсия в музей «Боевой славы»	2		2	Наблюдение, беседа
8	Зачет по ОФП (теория, практика)	1	2,5	3,5	Вопросы, контрольные упражнения (тесты)
<b>ИТОГО:</b>		<b>8</b>	<b>18,5</b>	<b>26,5</b>	

**Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка (ОФП)»  
10-14, 15-17 лет**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «фигурное катание». Инструктаж по технике безопасности.	1,5	0,5	2	Собеседование, наблюдение, тестирование
2	Упражнения на гибкость	0,5	4,5	5	Наблюдение, тест
3	Упражнения для развития ловкости	0,5	6,5	7	Наблюдение, игра
4	Игровое занятие «Эстафеты»	0,5	1,5	2	игра
5	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
6	Упражнения для развития быстроты	0,5	3	3,5	Наблюдение, игра
7	Воспитательное занятие. Экскурсия в музей «Боевой славы»	2		2	Наблюдение, беседа
8	Зачет по ОФП (теория, практика)	1	2,5	3,5	Вопросы, контрольные упражнения (тесты)
<b>ИТОГО:</b>		<b>8</b>	<b>18,5</b>	<b>26,5</b>	

**Содержание программы**

**Тема: Ознакомление с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «фигурное катание». Инструктаж по технике безопасности.**

Цель и задача объединения. Экскурсия по учреждению. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение спортивного травматизма (соблюдение правил поведения, дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий).

**Тема: Упражнения на гибкость.**

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

**Тема: Упражнения для развития ловкости.**

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

*Упражнения для мышц стопы:* ходьба на носках (ноги прямые) на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок;

- ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы;  
- ритмичное поднимание и опускание на носки стопы, круговые движения стопы. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

*Упражнения для шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

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

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег, прыжки.

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

**Тема: Игровое занятие. Эстафеты.**

- Бег со скакалками, обручами;
- Ведение мяча правой, левой рукой;
- Бег с эстафетной палочкой;
- Передвижение приставным шагом;
- Передвижение паучком;
- Прыжки в длину

**Тема: Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

**Тема: Упражнения для развития быстроты.**

Теория: Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный

сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Практика:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
- Эстафеты.
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с ускорением.
- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.
- Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через барьеры, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

**Тема: Воспитательное занятие. Экскурсия в музей боевой славы «Необъявленные войны» СПДТДиМ.**

Рассказ обучающимся о сызранцах, участниках Великой Отечественной, Афганской и Чеченской войн, других локальных событиях истории нашей страны.

О подвигах советских солдат, совершенных в годы Великой Отечественной войны.

Музей представляет обучающимся эпизоды жизни воинов, прошедших тяжелые военные испытания.

**Тема: Зачет по ОФП.**

Теория: Вопросы, тесты. (Гигиена человека, навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Правила поведения в спортивных залах, на ледовой площадке).

Практика: выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 3X10 метров (13 сек)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)

	подъём туловища к ногам лёжа на полу (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)

## Модуль №2

### Специальная физическая подготовка (СФП)

**Цель:** развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта.

#### Задачи

##### Обучающие:

- расширение знаний о виде спорта – фигурное катание его возникновении, развитии и многообразии его видов;
- формировать стойкий интерес к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

##### Развивающие:

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- развивать волевые качества обучающихся.

##### Воспитательные:

- развитие к стремлению совершенствовать свои физические способности;
- развитие наблюдательности;
- воспитывать чувства взаимопомощи, здоровой конкуренции;
- воспитание чувства патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее;
- формирование личности юного фигуриста.

#### Предметные ожидаемые результаты

##### Обучающийся должен знать:

- характерные особенности данного вида спорта;
- методику и последовательность элементов;
- упражнения специальной физической подготовки.

##### Обучающийся должен уметь:

- выполнять элементы скольжения;
- выполнять упражнения на ловкость, гибкость;
- выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко
- выполнять команды;
- выполнять простые элементы на льду.

##### Обучающийся должен приобрести навык:

Выполнения нормативных требований по уровню подготовленности.

### Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка (СФП)» 5-6 лет

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	комплексы упражнений для развития гибкости и равновесия	1	9,5	10,5	Наблюдение, игра

2	Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
3	комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств	0,5	10	10,5	Наблюдение, прокат программ
4	комплексы упражнений для развития двигательного-координационных способностей	0,5	12	12,5	Наблюдение, игра
5	Правила соревнований	0,5		0,5	беседа
6	Зачет по СФП (теория, практика)	1	2	3	Вопросы, контрольные упражнения (тесты)
	<b>ИТОГО:</b>	<b>5</b>	<b>33,5</b>	<b>38,5</b>	

**Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка (СФП)» 7-9 лет**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	комплексы упражнений для развития гибкости и равновесия	1	9,5	10,5	Наблюдение, игра
2	Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
3	комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств	0,5	10	10,5	Наблюдение, прокат программ
4	комплексы упражнений для развития двигательного-координационных способностей	0,5	12	12,5	Наблюдение, игра
5	Правила соревнований	0,5		0,5	беседа
6	Зачет по СФП (теория, практика)	1	2	3	Вопросы, контрольные упражнения (тесты)
	<b>ИТОГО:</b>	<b>5</b>	<b>33,5</b>	<b>38,5</b>	

**Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка (СФП)» 10-14, 15-17 лет**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	комплексы упражнений для развития гибкости и равновесия	1	9,5	10,5	Наблюдение, игра



2	Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
3	комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств	0,5	10	10,5	Наблюдение, прокат программ
4	комплексы упражнений для развития двигательного-координационных способностей	0,5	12	12,5	Наблюдение, игра
5	Правила соревнований	0,5		0,5	беседа
6	Зачет по СФП (теория, практика)	1	2	3	Вопросы, контрольные упражнения (тесты)
	<b>ИТОГО:</b>	<b>5</b>	<b>33,5</b>	<b>38,5</b>	

**Тема: Комплексы упражнений для развития гибкости и равновесия.**

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

Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Упражнение с партнером.

Бег с высокого и низкого старта. Бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками.

**Тема: Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».**

Цель: углубить и систематизировать знания о правилах безопасного поведения и способах выхода из опасных ситуаций.

Задачи:

Способствовать формированию у обучающихся осознанной потребности в сохранении своего здоровья.

Развивать умение анализировать возможные опасные жизненные ситуации и способность принимать правильное решение.

Способствовать воспитанию у обучающихся внимательности, ответственности за свои поступки, находчивости.

**Тема: Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств.**

Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад;

-те же движения на согнутой в колене ноге;

-стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками;

- то же с поворотами туловища, танцевальные шаги.

Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

Упражнения на сложных и простых висах, на перекладине и кольцах.

**Комплексы упражнений для развития двигательного-координационных способностей.**

Упражнения для развития координации движений:

-различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту);

- вперед и назад, стоя на полупальцах;
- одновременные движения руками в определенном темпе.

Игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

**Тема: Правила соревнований.**

EVSK 2019-2022 Таблица норм, требований и условия их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках»

**Тема: Зачет по СФП.**

Теория: Правила соревнований. Атакующие и контратакующие приемы.

Практика: Выполнение комплекса упражнений

**Модуль №3**

**Специальная техническая подготовка (СТП)**

**Цель модуля:** Содействие всестороннему развитию личности, развитие потребностей к занятиям физической культурой и спортом, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма через занятия фигурным катанием.

**Задачи модуля:**

- сформировать представления о виде спорта – фигурное катание его возникновении, развитии и многообразии его видов;
- формировать стойкий интерес к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- развивать волевые качества обучающихся.
- воспитывать чувства взаимопомощи, здоровой конкуренции;
- воспитание чувства патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее;
- формирование личности юного фигуриста.

**Учебно-тематический план «Специальная техническая подготовка (СТП)» 5-6 лет**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Овладение техникой скольжения	0,5	6,5	7	Наблюдение, игра
2	Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
3	Овладение техникой торможения и скольжения	0,5	10	10,5	Наблюдение, игра
4	Элементы обязательных фигур фигурного катания	0,5	8,5	9	прокат программ
5	Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.	1,5		1,5	беседа
6	Овладение техникой вращений	0,5	6,5	7	прокат программ
7	овладение техникой прыжков	0,5	5	5,5	прокат программ
8	Зачет по СТП (теория, практика)	1	2,5	3,5	Вопросы, контрольные упражнения

					(тесты)
	<b>ИТОГО:</b>	<b>6,5</b>	<b>39</b>	<b>45,5</b>	

**Учебно-тематический план «Специальная техническая подготовка (СТП)» 7-9 лет**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Овладение техникой скольжения	0,5	6,5	7	Наблюдение, игра
2	Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
3	Овладение техникой торможения и скольжения	0,5	10	10,5	Наблюдение, игра
4	Элементы обязательных фигур фигурного катания	0,5	8,5	9	прокат программ
5	Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.	1,5		1,5	беседа
6	Овладение техникой вращений	0,5	6,5	7	прокат программ
7	овладение техникой прыжков	0,5	5	5,5	прокат программ
8	Зачет по СТП (теория, практика)	1	2,5	3,5	Вопросы, контрольные упражнения (тесты)
	<b>ИТОГО:</b>	<b>6,5</b>	<b>39</b>	<b>45,5</b>	

**Учебно-тематический план «Специальная техническая подготовка (СТП)» 10-14, 15-17 лет**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Овладение техникой скольжения	0,5	6,5	7	Наблюдение, игра
2	Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
3	Овладение техникой торможения и скольжения	0,5	10	10,5	Наблюдение, игра
4	Элементы обязательных фигур фигурного катания	0,5	8,5	9	прокат программ
5	Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.	1,5		1,5	беседа
6	Овладение техникой вращений	0,5	6,5	7	прокат программ

7	овладение техникой прыжков	0,5	5	5,5	прокат программ
8	Зачет по СТП (теория, практика)	1	2,5	3,5	Вопросы, контрольные упражнения (тесты)
	<b>ИТОГО:</b>	<b>6,5</b>	<b>39</b>	<b>45,5</b>	

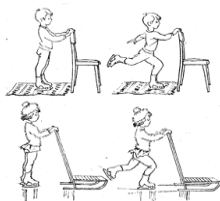
**Тема: Овладение техникой скольжений.**

Обучение катанию на коньках. Оно начинается с ходьбы по льду, овладения равновесием. Обучающихся знакомят с двумя видами.

Скольжение вперед. 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. Другим эффективным упражнением является так называемый фонарик (см. рис.), в котором движение создается за счет активного сведения и разведения ног.



**Скольжение по дуге.** 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 перекоса 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. К числу движений, вызывающих определенные трудности у новичков, относятся толчки. Для овладения ими рекомендуются: имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет (см. рис.),



а также отталкивание от бортика в двухопорном 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.

**Внимание:** ещё до выхода на лед начинающий должен знать, что при потере равновесия нужно быстро присесть. Нельзя отклоняться назад!

**Тема: Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей.**

Рассказ обучающимся об истории города.

**Тема: Овладение техникой торможения и скольжения.**

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:

**«полуплуг», «плуг», ребром конька в одноопорном положении (см. рис.).**



При торможении способом **«полуплуг»** 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.

**Тема: Элементы обязательных фигур фигурного катания.**

**При выполнении кругов** фигурист чертит две касающиеся окружности. Одна окружность исполняется на правой ноге, другая — на левой.

**В восьмерках** тот же рисунок вычерчивается непрерывно на одной ноге. Главная задача при выполнении обязательных упражнений состоит в начертании на льду фигур заданной формы: кругов, параграфа и восьмерки. Каждую обязательную фигуру можно условно разделить на части, или элементы, которых в современном фигурном катании семь: дуга, перетяжка, тройка, скобка, петля, крюк и вы крюк. Чтобы начать движение и поддерживать его, применяют толчки. В начале фигуры толчок называют стартовым, а в процессе ее выполнения — переходным.

**Дуга** всегда имеет постоянную кривизну и исполняется строго на одном из ребре конька. Исполняется на одном ребре. Острие направлено наружу начальной полуокружности фигуры.

При исполнении обязательной фигуры для получения и поддержания хода используется

толчок. Толчок в начале фигуры называют стартовым, а толчки в процессе выполнения фигуры — переходными. Рисунок, оставляемый коньками при толчках, также является предписанным.

**Перетяжка** состоит из двух дуг. В ее центре производится смена ребра. Расстояние между следами в этой точке равно толщине конька, а длина участка, на котором выполняется смена ребра, должна быть как ножке меньше.

**Тройка** имеет смену ребра в вершине. Острие элемента направлено внутрь круга. Признаком правильного начертания этого элемента является наличие в вершине перерыва следа, равного толщине конька.

**Скобка**, как и тройка, имеет смену ребра конька в вершине. Острие элемента, однако, направлено наружу круга. Признаком правильного начертания является наличие в вершине пересечения следов, составленных наружным и внутренним ребрами конька (называются фигуристами усиками).

**Петля** выполняется на одном ребре. Форма ее продолговатая, соотношение длины и ширины 3: 2.

**Крюк** по рисунку, оставленному на льду, является комбинацией тройки с перетяжкой. Исполняется на одном ребре. Острие направлено внутрь начальной полуокружности фигуры.

**Выкрюк** — это комбинация скобки с перетяжкой. Толчки бывают; вперед наружу, вперед внутрь, назад наружу и назад внутрь. Все толчки выполняются внутренними ребрами коньков. Поэтому если перед толчком фигурист скользит на внутреннем ребре (вперед или назад), то смены ребра перед толчком не делают, если же на наружном ребре, то смена ребер производится, и осуществляется она непосредственно перед началом толчка.

### **3 юношеский разряд**

1. Дуги вперед наружу.
2. Дуги вперед внутрь.
3. Перетяжка вперед наружу и перетяжка вперед внутрь.
4. Дуги назад наружу.
5. Дуги назад внутрь.
6. Перетяжка назад наружу и перетяжка назад внутрь.
7. Перебежки (беговые) вперед и ласточка вперед внутрь.
8. Перебежки (беговые) назад по кругу и ласточка вперед наружу.

### **2 юношеский разряд**

1. Кросс-ролл вперед.
2. Кросс-ролл назад.
3. Тройка вперед наружу по кругу.
4. Тройка вперед внутрь по кругу.
5. Тройка назад наружу (риттбергерская).
6. Тройка назад внутрь двукратная.
7. Перебежки назад по кругу с моухоками и ласточка назад наружу.

### **1 юношеский разряд**

1. Тройка вперед наружу трёхкратная.
2. Тройка вперед внутрь трёхкратная.
3. Чоктау короткий (по серпантину, с дуги назад наружу).
4. Твизл назад наружу (риттбергерский).

### **3 спортивный разряд**

1. Перебежка вперед по кругу с моухоками наружу.
2. Крюки внутрь вперед и назад.
3. Крюки наружу назад и вперед.
4. Твизл вперед наружу (с перебежки назад или кросс-роллов вперед наружу).

### **2 спортивный разряд**

1. Выкрюк наружу вперед и назад.
2. Выкрюк внутрь вперед и назад.

3. Скобы вперёд и назад наружу.
4. Скобы вперёд и назад внутрь.

### **1 спортивный разряд**

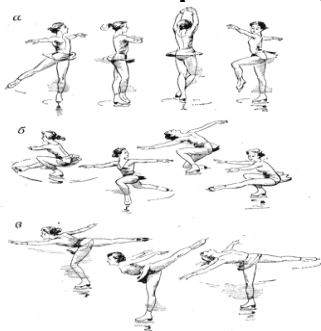
1. Петли вперёд наружу.
2. Петли вперёд внутрь.
3. Петли назад наружу.
4. Петли назад внутрь.

### **Тема: Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.**

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к занятиям. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. 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.

**Тема: Овладение техникой вращений.** 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 (вокруг своей оси) В дальнейшем из вращения на двух ногах переходят к вращению на одной: левой и правой.

### **Различают вращения (пируэты):**



а) стоя «штанг-пируэт», б) вращения в приседе "волчок", в) вращения в положении "ласточка" "либела".

### **3 юношеский разряд**

Максимум два вращения, одно из которых должно быть вращением волчок без смена ноги (минимум 4 первых оборота в классической позиции). Второе вращение либела без смены ноги (в классической позиции, минимум 4 первых оборота). Запрещен вход прыжком и въезд назад наружу. Максимальный уровень вращений - базовый.

### **2 юношеский разряд**

Максимум 2 вращения, одно из которых либела или волчок со сменой ноги минимум 4 первых оборота в классических позициях на каждой ноге (4+4 оборота). Одно комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (10 оборотов в сумме). В обоих вращениях запрещен вход прыжком. Максимальный уровень вращений - первый.

### **1 юношеский разряд**

Максимум 2 вращения, одно из которых вращение в одной базовой позиции со сменой (6+6 оборотов) или без смены ноги (8 оборотов), одно комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (10 оборотов в сумме). Максимальный уровень вращений - второй.

### **III спортивный разряд**

Максимум 2 вращения: одно прыжком во вращение (8 оборотов), или вращение в одной позиции со сменой ноги с заходом прыжком (6+6 оборотов); одно комбинированное вращение со сменой ноги без входа прыжком (6+6 оборотов).

### **II спортивный разряд**

Короткая программа: Вращение в позиции Либела или волчок со сменой ноги для юношей (6+6 оборотов), позиция заклон назад или в сторону, волчка или либелы без смены ноги для девушек (8 оборотов). Заход прыжком запрещен. 5. Комбинированное вращение с одной

сменой ноги (6+6 оборотов). Вход прыжком разрешен.

Произвольная программа: Максимум два вращения: комбинированное вращение со сменой ноги без входа прыжком (10 оборотов в сумме); Прыжок во вращение (8 оборотов в позиции приземления) или вращение в одной позиции со сменой ноги и заходом прыжком (6+6 оборотов);

### **I спортивный разряд**

Короткая программа: Прыжок во вращение, позиция приземления отлична от позиции во вращении со сменой ноги (8 оборотов). 5. Вращение в одной базовой позиции без входа прыжком: для юношей - со сменой ноги в позиции волчка или либелы (6+6 оборотов); для девушек - без смены ноги в позиции заклона, волчка или либелы (8 оборотов). 6. Комбинированное вращение с только одной сменой ноги без входа прыжком (6+6 оборотов).

Произвольная программа: Максимум 3 различных вращения: вращение с заходом прыжком; вращение в одной базовой позиции, комбинированное вращение со сменой ноги.

**Тема: Овладение техникой прыжков.** Эффективность обучения прыжкам на всех этапах в значительной степени определяется применением специальных подводящих и имитационных упражнений, а также специальных устройств.

При разучивании подготовки к толчку в первую очередь овладевают устойчивым, уверенным скольжением перед толчком. Для этого сочетается разбег с длительным скольжением в позе, соответствующей положению тела непосредственно перед началом толчка. Следует обращать особое внимание на то, чтобы переход к толчку возникал произвольно и уверенно контролировался.

Особенно важен последний шаг разбега. Он непременно должен быть мощным, энергичным, чтобы еще больше увеличить скорость движения тела в направлении прыжка. Важным условием, определяющим качество толчка и прыжка, является правильное сопряжение последней дуги разбега с толчковой дугой.

Исходя из общепринятой схемы анализа спортивных прыжков и опираясь на специфические особенности прыжков в фигурном катании, прыжок делят на периоды и фазы:

1. Период разбега. Он включает фазу приобретения скорости и фазу подготовки к волчку.
2. Период толчка. В него входит фаза амортизации и фаза активного отталкивания.
3. Период полета. Он состоит из фазы группировки и фазы разгруппировки.
4. Период приземления. В него входит фаза амортизации и фаза выезда.

Тулуп выполняется с внешнего ребра правой ноги — таким образом, на выходе фигурист оказывается в той же позиции, что и на входе. Поэтому тулуп подходит на роль второго прыжка в каскаде. С длинной дуги не исполняется, типичные заходы — тройка вперёд-внутрь и вальсовая тройка.

Флип выполняется с внутреннего ребра левой ноги. Исполняется с разворота: тройки вперёд-наружу или моухока на внутренних рёбрах

Риттбергер, как и тулуп, выполняется с внешнего ребра правой ноги — поэтому он тоже кандидат на роль второго прыжка в каскаде. Для стороннего наблюдателя риттбергер — самый «бесхитростный» прыжок, без заметных подготовительных движений. Чаще всего исполняется с дуги или с тройки вперёд-внутрь.

Сальхов выполняется только с разворота (тройки вперёд-наружу или моухока). Прыжок делается с внутреннего ребра левой ноги и всегда сопровождается характерным махом правой ногой вокруг тела. Тройные и четверные сальховы часто исполняются с двух ног, неопытный болельщик может принять такой сальхов за тулуп или флип.

### **3 юношеский разряд**

Максимум три прыжковых элемента, один из которых должен содержать одинарный риттбергер, только один прыжок один раз может быть повторен в каскаде или комбинации. Запрещены прыжки в 2 и более оборотов. Не более одной комбинации или каскада из двух прыжков.

### **2 юношеский разряд**

Максимум 4 прыжковых элемента, которые должны содержать прыжки: одинарный Аксель,



Лутц и минимум 1 прыжок в 2 оборота; только один прыжок один раз может быть повторен в каскаде или комбинации. Запрещены прыжки в 2,5 и более оборотов. Не более одного каскада или комбинации прыжков; каскад может состоять только из двух прыжков.

### **1 юношеский разряд**

Максимум 4 прыжковых элемента, которые должны содержать одинарный Аксель, 3 разных прыжка в 2 оборота. Любой прыжок может быть исполнен не более двух раз. Запрещены прыжки в 2,5 оборота и более. Максимум 2 каскада или комбинации. Каскад может состоять только из двух прыжков в два оборота.

### **III спортивный разряд**

Максимум 5 прыжковых элементов, которые должны содержать одинарный или двойной Аксель. Максимум 2 каскада или комбинации. Каскад должен состоять только из двух прыжков в полтора и/или два оборота. Любой прыжок может быть исполнен не более двух раз. Прыжки в 3 оборота запрещены.

### **II спортивный разряд**

Короткая программа: 1. Одинарный Аксель или Двойной Аксель. 2. Любой прыжок в 2 или 3 оборота. 3. Каскад из двух прыжков в два оборота, или каскад из одного в два и одного в три оборота. Все прыжки короткой программы должны быть различными, допустим каскад из двух одинаковых прыжков. Максимальный уровень элементов - третий.

Произвольная программа: Максимум шесть прыжковых элементов, один из которых должен содержать одинарный или двойной Аксель, только 2 прыжка в три оборота могут быть повторены в каскаде или комбинации; Любой прыжок может быть исполнен не более двух раз; Максимум два каскада или комбинации; Каскад может состоять только из двух прыжков;

### **I спортивный разряд**

Короткая программа: 1. Двойной Аксель. 2. Любой прыжок в 2 или 3 оборота. 3. Каскад из двух прыжков в 2 или 3 оборота. Все прыжки короткой программы должны быть различными, допустим каскад из двух одинаковых прыжков. Максимальный уровень элементов - четвертый.

Произвольная программа: Максимум шесть прыжковых элементов, один из которых должен содержать двойной аксель. Любой прыжок может быть исполнен не более двух раз; только 2 прыжка из прыжков в 3 оборота могут быть повторены в каскаде или комбинации; максимум 3 каскада или комбинации (только один каскад может состоять максимум из 3-х прыжков)

### **Тема: Зачет по СТП (теория практика).**

Теория: знать термины, употребляемые в международной системе фигурного катания.

## **Модуль № 4**

### **Хореографическая подготовка**

**Цель:** Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки.

#### **Задачи**

##### Обучающие:

- формирование знаний о стилях танцев;
- знакомство с особенностями каждого стиля танца;
- формирование знаний о сильных и слабых долях в музыке;

##### Развивающие:

- развить музыкальность и выразительность;
- развитие познавательного интереса к танцам;
- развитие личностных качеств – самостоятельность, активности.

##### Воспитательные:

- воспитание помощи своему ближнему;

- воспитание выносливости и терпимости;

### **Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- характерные особенности каждого стиля танца;
- основные позиции;

Обучающийся должен уметь:

- работать под счёт и музыку;
- чувствовать равнение в танце.

Обучающийся должен приобрести навык:

Овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей. Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций основных батманов. Простых прыжков. Танцевальной подготовки по стилям танцев и делать танцевальные акценты по музыке.

### **Учебно-тематический план «Хореографическая подготовка» 5-6 лет**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Упражнения у станка	0,5	4,5	5	Наблюдение, композиция
2	Упражнения на середине (без опоры)	0,5	6,5	7	Наблюдение, композиция
3	Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее»	0,5	1,5	2	эстафета
4	Итоговое занятие по освоению программы.	1,5		1,5	прокат программ
	<b>ИТОГО:</b>	<b>3</b>	<b>12,5</b>	<b>15,5</b>	

### **Учебно-тематический план «Хореографическая подготовка» 7-9 лет**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Упражнения у станка	0,5	4,5	5	Наблюдение, композиция
2	Упражнения на середине (без опоры)	0,5	6,5	7	Наблюдение, композиция
3	Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее»	0,5	1,5	2	эстафета
4	Итоговое занятие по освоению программы.	1,5		1,5	прокат программ
	<b>ИТОГО:</b>	<b>3</b>	<b>12,5</b>	<b>15,5</b>	

### **Учебно-тематический план «Хореографическая подготовка» 10-14, 15-17 лет**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Упражнения у станка	0,5	4,5	5	Наблюдение, композиция

2	Упражнения на середине (без опоры)	0,5	6,5	7	Наблюдение, композиция
3	Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее»	0,5	1,5	2	эстафета
4	Итоговое занятие по освоению программы.	1,5		1,5	прокат программ
	<b>ИТОГО:</b>	<b>3</b>	<b>12,5</b>	<b>15,5</b>	

**Тема: Упражнения у станка.**

Позиции ног 1,2,3,4,5. Деми плие (полуприседание) на 1,2,5 позициях.

Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции.

Препарасьон - кронд – де жамб. Ронд - де жамб, партер ан деор и андедан только п точкам (со 2 полугодия по кругу). Батман ревелант. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра.

**Тема: Упражнения на середине зала (без опоры).** Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки сотэ из 1,2 и 5 позициях. Простое адажио. Танцевальные элементы танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

**Тема: Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее».**

Цель: привить обучающимся навыки здорового образа жизни.

Задача: укрепление здоровья детей, развитие быстроты, ловкости, силы, совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание доброжелательных отношений.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: корзины для мячей, волейбольные мячи, конусы, скакалки, обручи, карандаши, бумага.

**Тема: Итоговое занятие по освоению программы «Фигурное катание на коньках».**

Открытое занятие для родителей.

**Методическое обеспечение**

***Видеоматериалы:***

- «Основной шаг вперед»;
- «Ласточка, Либела, Лутц»;
- «Комбинации шагов со скобками».

***Наглядные пособия:***

- Каскады прыжков;
- Вращения.

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Контроль неотъемлемая часть подготовки. В связи с этим основным критерием, для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение учащимися контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовке, а также их положительная динамика.

После каждого года обучения проводится сдача контрольных нормативов.

Контрольные нормативы позволяют оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи системы контроля и зачетных требований:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;

- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в фигурном катании на коньках;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

## Понятийный словарь

**Аксель (Axel)** - единственный прыжок, который выполняется с движения вперед. Существуют прыжок в полтора, 2,5 и 3,5 оборотов.

## Б

**Бауер (Ina Bauer)** - элемент похожий на кораблик (см. далее), но ноги в нем стоят не во второй позиции (не на одной линии), а ближе к четвертой (параллельно друг другу). Нога, которая находится сзади, всегда стоит на внутреннем ребре, а та, что спереди, может быть на внутреннем или на наружном.

**Бестия (Besti squad), Бести, Бестемьянова** - корабликоподобная спираль. От кораблика отличается сильным прогибом в коленях, что позволяет взять более крутую дугу.

**Беговой (Progressive, run)** - танцевальный шаг. На ход вперед полностью соответствует подсечке вперед. На ход назад делается толчок назад-наружу ногой, которая находится в круге, в закрытую скрестную спереди позицию, затем назад внутрь ногой снаружи круга в положение выпада.

**Бильман (Bielmann spin)** - вращение стоя с захватом конька свободной ноги обеими руками сзади над головой.

## В

**Валлей (Walley), цак** - реберный прыжок в один оборот с хода назад-внутрь на ход назад наружу той же ноги. Характерной особенностью является поджимание согнутой в колене свободной ноги сбоку вместо скрестной группировки.

**Выброс (Throw)** – элемент парного катания. Партнер выбрасывает партнершу в любой многооборотный прыжок.

**Выпад (Lunge)** - полушпагат.

**Выкряк (Counter)** - шаг, используемый, в основном, в танцах на льду. Это поворот на одной ноге со сменой направления движения без смены ребра, но со сменой «дуги». Сначала спортсмен движется, например, на правой ноге вперед наружу, а затем совершает поворот и продолжает движение на правой ноге назад наружу.

Выкряк выполняется в направлении «выходящей дуги».

**Винт (Scratch Spin)** - вращение в положении стоя. В начале исполнения элемента свободная нога уводится в сторону и сгибается перед опорной. Руки постепенно группируются, а нога опускается и выпрямляется. Это вращение является самым скоростным. Обычный винт выполняется на левой ноге. Обратный винт - на правой.

**Волчок (Sit Spin)** - вращение в положении сидя. Опорная нога сгибается, а свободная выпрямляется параллельно льду.

## Г

**Гидроспирали (Hydoblading)** - совокупность спиралей на сильно выраженных ребрах с глубоким просаживанием, и, как правило, укладыванием корпуса максимально близко ко льду. Классическая гидроспираль - спираль на ребре назад-внутрь со скрещенной сзади и вытянутой из круга свободной ногой, наклоном корпуса в круг и легким касанием пальцами свободной руки льда в центре круга.

## Д

**Джаксон (Jackson)** – шаг, состоящий из нескольких микроэлементов. Основным из них является наружный моухок (см. далее), с которого Джаксон и начинается.

В левую сторону Джаксон выполняется следующим образом. Левая вперед наружу, правая назад наружу (LFO-RBO) - моухок. Дальше идет скрещение спереди, переход на левую ногу, ходом назад, внутреннее ребро (RBO-LBI). Последний шаг – переход на правую вперед внутрь (LBI-RFI). В правую сторону все то же самое, только с другой ноги.

**Дуга** - основной элемент фигурного катания - скольжение на одной ноге на наружном или внутреннем ребрах, вперед или назад. Соответственно, дуга может быть вперед-наружу, вперед-внутри, назад-наружу и назад-внутри.

## Е

**Елочка (Basic Stroking)** - основной шаг. Елочка напоминает коньковый шаг на лыжах и называется так потому, что при движении на льду остается след, напоминающий елку. Как видно из английского названия - это самый основной шаг. Фигуристы используют его, чтобы набрать скорость или перейти от одного элемента к другому, однако излишнее его использование свидетельствует (согласно существующим правилам) о недостаточно хорошей технике спортсмена, поэтому сильнейшие фигуристы стараются свести его использование к минимуму.

## З

**Заклон (Layback Spin)** - вращение в прогибе назад. Свободная нога сбоку. Руки могут находиться в различных положениях.

## К

**Кантилевер (Cantilever)**, лимбо, кораблик Климкина - корабликоподобная спираль. Ноги сгибаются в коленях и подаются сильно вперед так, чтобы таз оказался прямо над коньками, а корпус укладывается назад параллельно льду и максимально низко. Есть вариации с касанием одной или двумя руками льда как в мостике.

**Кораблик (Spreadeagle)** - скольжение на двух ногах на наружных или внутренних ребрах в выворотном положении.

**Кроссбильман (Cross-grab)** - спираль с захватом конька свободной ноги противоположной рукой.

**Кроссролл** - движение со сменой ноги и направления скольжения. Начинается с любой ноги на наружном ребре, свободная нога находится сзади. Далее свободная проходит мимо опорной по шестой позиции и ставится на лед. После этого ноги скрещиваются и происходит переход на свободную ногу.

**Крюк (Rocker)** - шаг, используемый, в основном, в танцах на льду. Это поворот на одной ноге со сменой направления движения без смены ребра, но со сменой дуги. Сначала спортсмен движется, например, на правой ноге вперед наружу, а затем совершает поворот и продолжает движение на правой ноге назад наружу. Крюк выполняется в направлении «входящей» дуги.

**Кэрриган (Kerrigan spiral)** - спираль в позиции ласточки с захватом колена свободной ноги одноименной рукой.

## Л

**Ласточка (Spiral)** - суть элемента в том, что спортсмен скользит на одной ноге, а свободную поднимает вверх. В зависимости от того, на каком ребре происходит скольжение, ласточки бывают наружу, внутрь, вперед или назад. При оценке ласточек, в первую очередь, ценится

реберность и плавность, умение держать позицию. При оценке комбинаций учитывается сложность перехода от одной спирали к другой.

**Либела (Camel Spin)** - вращение в положении ласточки. В классическом варианте исполняется на прямой опорной ноге. При качающейся либеле спортсмен наклоняется вперед и поднимается обратно.

**Лутц (Lutz)** - зубцовый прыжок. Используется зубец правой ноги, а сам прыжок выполняется с наружного ребра левой ноги.

## М

**Моухок (Mawhawk)** - шаг с использованием обеих ног. При его исполнении происходит смена ноги, направления движения, но ребро остается неизменным. Наиболее распространенный вариант начинается с движения на правой ноге вперед наружу, затем фигурист как бы «подставляет» другую ногу и выезжает на левой ноге назад наружу. Иногда используется для захода на флип, но чаще для быстрой смены направления движения или в дорожках шагов. Танцоры различают «открытый» (open) и «закрытый» (close) моухок: в первом случае свободная нога при смене ставится впереди, а во втором сзади опорной.

## О

**Олень (Stag jump)** - прыжок аналогичен прыжку в продольный шпагат, но в полете маховая нога сгибается в колене, а корпус, как правило, прогибается назад.

**Ойлер (Half loop)** - прыжок. Используется как связка в комбинациях прыжков. По способу отталкивания он аналогичен прыжку петлей (риттбергер), но приземление в нем происходит на маховую ногу. Поэтому здесь важны энергичное маховое движение выпрямленной свободной ногой в направлении общего движения тела и фиксация положения обеих ног в полете. Чтобы уверенно выполнять приземление ходом назад-внутри, необходимо отводить назад и удерживать в этом положении свободную ногу и одноименную руку. В качестве вспомогательного упражнения для овладения приземлением рекомендуется длительное скольжение в таком положении.

Опорная нога - нога, на которой скользит фигурист.

## П

**Падающий лист (Falling leaf)** - прыжок в продольный шпагат с риттбергерного захода.

**Пендаль (Hitch kick)**, прыжок пендалем – с риттбергерного захода выполняется вымахивание сначала левой, а затем сразу правой ноги максимально вверх с приземлением вперед на левый зубец и быстрым переходом на правую ногу.

Перевод - поворот плечевого пояса или головы вокруг продольной, оси, а также связанное с этим изменение положения свободной ноги и рук.

**Перекидной прыжок (Waltz Jump)** - прыжок в 0,5 оборота, подготовка к акселю.

**Перетяжка Крюк (Rocker)** - движение со сменой ребра и направления скольжения, без смены ноги. Выполняется вперед и назад. Используется как связующий элемент в дорожках шагов.

**Петля** - элемент получил свое название из-за следа, оставляемого лезвием на льду после его исполнения. Это достигается за счет скручивания корпуса в направлении скольжения, и приседа на опорной ноге. Начинается петля, как обычная дуга. Раньше петля была обязательным элементом школы, сейчас практически забыта.

**Пистолетик (Duck)** - спираль в позиции сидя. Выполняется на любом из ребер в любом направлении, свободная нога выносится выворотом вперед. Обязательное условие: ягодицы должны быть не выше колена опорной ноги.

**Подкрутка (Twist)** - элемент парного катания. Партнер подбрасывает партнершу над головой, партнерша совершает обороты в горизонтальной плоскости, партнер ловит ее и ставит на лед в позицию выезда.

**Прыжок в либелу** - вращение. Фигурист скользит вперед на левой ноге и приземляется на правую. Вращение происходит назад.

**Полубильман (спираль) (Catch-foot spiral, half-biellmann spiral)** - спираль с захватом конька свободной ноги одноименной рукой.

**Подсечка (Crossovers)** – еще один базовый шаг в фигурном катании. В отличие от елочки, которая позволяет двигаться по прямой, подсечка предназначена для движения по кругу и выполняется ходом назад. Часто используется при заходах на прыжки и вращения. Как и елочка, подсечка считается простым шагом и используется в «служебных» целях, как связующие шаг.

**Р**

**Риттбергер (loop)** - при исполнении риттбергера не используется ни мах, ни удар зубцом. Выпрыгивание происходит с дуги, на которой находится опорная нога.

**С**

**Сальхов (Salchow)** – прыжок, названный в честь шведского фигуриста Ульриха Сальхова. В нем прыжку предшествует мах свободной ногой. Затем спортсмен подтягивает ногу и выталкивает себя вверх. Считается одним из наиболее простых прыжков.

Свободная нога - нога, которая не касается льда.

**Скручивание туловища** - поворот верхней части туловища по отношению к нижней по продольной оси. Положительным направлением скручивания туловища считается направление в сторону закругления дуги. Отрицательным направлением скручивания туловища считается направление, противоположное закруглению дуги.

**Скобка (Bracket)** - поворот на одной ноге со сменой ребра и направления движения. Если мысленно продолжить дугу, по которой фигурист начинает исполнять поворот, то получится круг и при тройке получится движение \"левым боком к центру круга - лицом к центру круга - правым боком\" (тройка LFO), а при такой же (LFO) скобке будет \"левым боком к центру круга - спиной к центру круга - правым боком\". Скобка более сложный поворот, чем тройка, поскольку требует большего мастерства и умения владеть своим телом. В некотором роде тройка поворот \"естественный\", по направлению движения, он получается практически сам собой, а скобка - \"противоестественный\". Скобку используют в основном в дорожках шагов, и выглядит это приблизительно как быстрая смена направления движения: сначала лезвие \"едет\" зубцом вперед, потом на короткое время оказывается зубцом назад, а потом опять вперед.

Смена направления - переход от скольжения вправо к скольжению влево или наоборот.

**Смена фронта** - переход от скольжения вперед к скольжению назад или наоборот.

Положение головы, свободной ноги и рук впереди или сзади рассматривается по отношению к туловищу фигуриста, а не к направлению движения по льду (если это не оговаривается в тексте особо).

**Собачка (Fan spiral)** - свободная нога поднимается выворотом вверх в поперечный шпагат, корпус отклоняется в центр круга. В идеале линия ног должна не иметь изгибов. Положение рук произвольно.

**Т**

**Твизл (Twizzle)** - шаг, который используется, в основном, в танцах на льду. Это нечто среднее между многократной тройкой и вращением: быстрый поворот на одной ноге с незначительным продвижением. Чем быстрее поворот и чем меньше смещается спортсмен, тем лучше. Для танцев обязательным являются серии твиззлов, которые партнеры исполняют синхронно.

**Тодес** - этот элемент считается одним из наиболее сложных в парном фигурном катании. При исполнении тодеса партнерша скользит на одной ноге в горизонтальном положении. Партнер выполняет циркуль назад-наружу. Тодес может исполняться назад-наружу, назад-внутри и вперед-наружу (по ребру, на котором скользит партнерша).

**Тройка (троечный поворот) (Three turn)** - поворот на одной ноге со сменой ребра и направления движения. Называется так потому, что остающийся на льду след имеет вид цифры 3. Одна из самых распространенных троек выглядит так: фигурист скользит вперед на наружном ребре левой ноги, затем поворачивается на 180 градусов через левое плечо («в центр круга») и продолжает скользить на левой ноге, но назад и на внутреннем ребре. Эта тройка используется при заходах на сальхов и флип. Остальные варианты выглядят приблизительно также, например, один из заходов на риттбергер начинается с тройки «вперед внутрь»: фигурист скользит на правой ноге вперед внутрь, поворачивается и движется назад на наружном ребре. Когда тройки используют в качестве заходов на прыжки вторая часть («после поворота») часто срезается, фигурист просто выпрыгивает в воздух с необходимого ребра, но иногда используют так называемые «многократные» тройки (когда повороты исполняются один за другим без остановки), например Ирина Слуцкая часто использовала многократные тройки для захода на тройной риттбергер.

**Тройка риттбергеровая** - шаг со сменой фронта движения и ребра. Например, движение начинается в левую сторону, и спортсмен едет на левой ноге. Выполняется широкий шаг, как при подсечке, затем переход на правую ногу. Левая остается спереди. Затем выполняется тройка на правой ноге назад наружу, вперед внутрь. Далее следует переход на левую ногу назад внутрь и снова толчок на правую.

**Тулуп (Toe loop)** - зубцовый прыжок. Удар производится зубцом левой ноги. Чаще всего этот прыжок используется в качестве второго в каскаде.

## **Ф**

**Флип (Flip)** - зубцовый прыжок. Используется зубец правой ноги. Может выполняться с тройки вперед наружу или с моухока.

**Флажок (Y-spiral)** - свободная нога поднимается выворотом вверх в поперечный шпагат и удерживается там одноименной рукой.

## **Ц**

**Циркуль (Pivot)** - скольжение на любом из ребер на ход вперед или назад с постановкой свободной ноги на зубец в центр спирали. Циркули на ход вперед предваряются постановкой ноги на зубец. На ход назад, напротив, сначала скольжение, затем зубец.

## **Ч**

**Чоктау (Choctaw)** - шаг с использованием обеих ног. В отличие от моухока, это смена ноги, направления движения и ребра. Используется в основном танцорами, реже одиночками в дорожках шагов.

## **Ш**

**Шаги (Steps)** – элементы, которые представляют собой комбинации толчков, дуг, троек, перетяжек, скобок, крюков, выкрюков и петель, с помощью которых фигурист перемещается по площадке. Шаги в фигурном катании могут быть классифицированы по нескольким признакам. Различают шаги, выполняемые на одной ноге с переходом на другую и на двух ногах. Комбинации шагов на двух ногах называют змейками. В зависимости от рисунка



комбинаций шагов различают дорожки по прямой, по кругу и так называемый серпантин — комбинацию шагов с извилистым рисунком, состоящую из крутых дуг. С учетом основного ключевого элемента, встречающегося в данной комбинации, различают шаги тройкой, скобкой, крюком, выкрюком, петлей, на зубцах и т. д..

**Шарлотта (Charlotte Spiral)** - спираль с переводом корпуса в вертикальное положение параллельно опорной ноге и подъемом свободной ноги в полный шпагат вверх.

**Шассе** - один из самых простых шагов в фигурном катании. Выполняется со сменой ноги и ребра скольжения, без смены фронта и направления движения. Может начинаться с правой и левой ног, вперед и назад, наружу и внутрь. Пример: левая вперед наружу, далее к ней подтягивается правая нога и ставится вперед внутрь, левая слегка поднимается надо льдом, но остается по шестой позиции (мысок к мыску, пятка к пятке).

**Шезлонг (Inverted spiral)** - лежащая спираль. Из позиции ласточки корпус и свободная нога выворачиваются «лицом» вверх.

**Шпагат (продольный) (Split jump)** - зубцовый прыжок в позицию продольного шпагата с флипового или тулупного захода, приземление на ход вперед на зубец маховой ноги и сразу переход на ход вперед толчковой ноги.

### Хореографическая подготовка ПОЗИЦИИ РУК И НОГ



подготовительная

I – первая



Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах

II – вторая



Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь

III – третья



Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь

### ВАРИАНТЫ ПОЛОЖЕНИЯ РУК



Правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции



Правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз



Правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции



Правая рука в первой позиции, левая рука в подготовительной позиции



Правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции

### ПОЗИЦИИ НОГ

I – первая



Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

II – вторая



Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

III – третья



Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV – четвертая



Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)

V – пятая



Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног)

VI – шестая



Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты)

### ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ ЭКЗЕРСИСА

Экзерсис – хореографические упражнения в установленной последовательности у опоры или на середине.

№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1.	demi plie	деми плие	неполное «приседание»	полуприсед
2.	grand plie	гранд плие	Глубокое, большое «приседание»	присед
3.	releve	релеве	«поднимание»	поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног
4.	battement tendu	батман тандю	«вытянутый»	скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП
5.	battement tendu jete	батман тандю жете	«бросок»	взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом
6.	demi rond	деми ронд	неполный круг	полукруг (носком по полу, на 45°на 90° и выше)
7.	rond de jamb par terre	ронд де жамб пар тер	круг носком по полу	круговое движение носком по полу
8.	rond de jamb en l'air	ронд де жамб ан леер	круг ногой в воздухе	стойка на левой правой в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь
9.	en dehors	андеор	круговое движение от себя	круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты
10.	en dedans	андедан	круговое движение к себе	круговое движение внутрь
11.	sur le cou de pied	сюр ле ку де пье	положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги)	положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади
12.	battement fondu	батман фондю	«мягкий», «тающий»	одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах
13.	battement frapper	батман фραπε	«удар»	короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги
14.	petit	пти	«маленький»	

№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
15.	battu	ботю	«бить» непрерывно	мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги
16.	double	дубль	«двойной»	* battemet tendu – двойной нажим пяткой * battemet fondu – двойной полуприсед * battemet frapper – двойной удар
17.	passe	пассе	«проводить», «проходить»	положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади
18.	relevent	релевелянт	«поднимать» медленно, плавно	медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше
19.	battement soutenu	батман сотеню	«слитный»	из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП
20.	developpe	девелопе	«раскрывание», «развернутый»	из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше
21.	adagio	адажио	медленно, плавно	включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета
22.	attitude	аттепод	поза с положением согнутой ноги сзади	стойка на левой, правую в сторону – назад, голень влево
23.	terboushon	тербушон	поза с положением согнутой ноги впереди (аттепод впереди)	стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево
24.	degaje	дегаже	«переход»	из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок

№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
25.	grand battement	гранд батман	«большой бросок»	«взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок
26.	tombée	томбэ	«падать»	из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением
27.	picée	пике	«колющий»	стойка на левой правая вперед книзу, быстрое многократное касание носком пола
28.	pouente	пуанте	«на носок», «касание носком»	из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП
29.	balance	балансе	«покачивание»	маятниковое движение ног вперед кверху – назад книзу, вперед – назад, вперед – назад кверху
30.	allongée	аллянже	«дотягивание»	завершающее движение рукой, ногой, туловищем
31.	por de bras	пор де бра	«перегибы туловища»	наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке
32.	temps liée	тан лие	маленькое адажио	1 – полуприсед на левой 2 – правую вперед на носок 3 – перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок 4 – ИП то же самое в сторону и назад
	ИП – V позиция ног 1 – demi plie 2 – battement tendu 3 – degajé 4 – ИП 5 – demi plie 6 – battement tendu в сторону 7 – degajé 8 – ИП (1-8) То же самое назад			

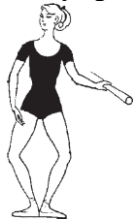
### ПОВОРОТЫ НА 90°, 180°, 360°, 540°, 720°, 1080°.

№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1.	touré	тур	вращательное движение в воздухе с продвижением	поворот в воздухе на 360°, 540°, 720°, 1080°
2.	tour lent	турлян	медленный поворот на полу	поворот на носке опорной с фиксирующим опусканием пятки на пол на 90°, 180°, 360°
3.	pirouettes	пируэт	вращательное движение вокруг своей оси на полу	поворот на полу 360°, 540°, 720°, 1080°.
4.	en tournant	антурнан	поворот	поворот на 360°
5.	fouette	фуэте	«отхлест»	шагом левой вперед, взмах правой вперед (книзу) с поворотом на 180° равновесие или выпад
6.	soutenu	сотеню	«собирающий»	из скрестной стойки правая перед левой, поворот на 180°, 360°
7.	renverse	ренверсе	«опрокидывающий»	вставая на левую, взмах правой в сторону – назад голень назад внутрь, оттолкнувшись левой, поворот наружу, опуская правую в ИП

### МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ЭКЗЕРСИСА ДЕМИ ПЛИЕ, ГРАНА ПЛИЕ (ПОЛУПРИСЕД, ПРИСЕД)

Цель упражнения – развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнение способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.

#### Полуприсед (деми плие)



Полуприсед выполняется по всем позициям. В этом упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотно», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая.

#### Присед (гранд плие) с широкой позицией ног.



Присед выполняется по всем позициям. Сначала плавно выполняется полуприсед, затем

постепенно поднимаются пятки, а колени максимально сгибаются. При разгибании сначала опускаются на пол пятки, затем выпрямляются колени. При поднимании пяток не подниматься высоко на полупальцы. Исключением является гранд плие по второй позиции. Сгибание и разгибание должно выполняться плавно, в одном темпе. Темп средний. Перед началом упражнения рука (если движение выполняется у станка) или обе руки (если движение выполняется на середине) из подготовительной позиции переводятся из подготовительной позиции через первую позицию во вторую. Затем с началом сгибания ног рука (или обе руки) опускается из второй позиции в подготовительную, а с началом разгибания ног рука снова переводится через первую позицию во вторую.

### **БАТМАН ТАНДЮ (ВЫТЯНУТЫЙ)**

(положение ноги на носок вперед, в сторону, назад)

Сгибание и разгибание стопы скольжением по полу до положения ноги на носок. Выполняется из первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед, в сторону, назад.

Цель упражнения – научить правильно вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема (голеностопного сустава) и красивую линию ног.

**Батман тандю** (правая в сторону на носок)



**Батман тандю вперед** (правая вперед на носок)



**Батман тандю назад** (правая назад на носок)



Батман тандю вперед и назад выполняется по линии, строго перпендикулярной к туловищу, а в сторону – точно по линии плеча. При выполнении батман тандю сначала по полу скользит вся стопа, затем постепенно вытягиваются пальцы и подъем. Центр тяжести туловища на опорной ноге, носок от пола не отрывается.

Следить за тем, чтобы колени оставались предельно вытянутыми и обе ноги сохраняли «выворотность». В момент дотягивания ноги не должно быть упора на носок. При возвращении ноги в исходное положение стопа постепенно опускается на пол. Пятка опускается на пол только в исходной позиции.

При выполнении вперед скольжение начинается пяткой, а обратно стопа возвращается носком в ИП. При выполнении назад скольжение начинается носком, а обратно стопа возвращается пяткой в ИП.

### **БАТМАН ТАНДЮ ЖЕТЕ (ВЗМАХ)**

Вырабатывает силу мышц, красоту линии ног и четкость выполнения.

Небольшие четкие взмахи ногой в положение книзу и возвращение в исходное положение через батман тандю.

Выполняется по первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед – книзу, в сторону – книзу, назад – книзу.

**Батман тандю жете в сторону**  
(взмах правой в сторону – книзу)

**Батман тандю жете вперед**  
(взмах правой вперед книзу)



**Батман тандю жете назад** (взмах правой назад книзу)



Батман тандю жете выполняется так же, как и батман тандю, но при достижении положения на носок нога не задерживается, а взмахом продолжает движение, где фиксируется на высоте середины голени опорной ноги ( $45^\circ$ ). Обе ноги должны быть «выворотны», мышцы ног подтянуты, а во время взмаха подъем и пальцы работающей ноги должны быть предельно натянуты.

В ИП возвращается скользящим движением через положение на носок.

Музыкальный размер в начале разучивания –  $4/4$  или  $2/4$ , темп медленный. По мере усвоения упражнения взмах ноги выполняется из затакта, темп средний.

### **ГРАНД БАТМАН (ВЗМАХ ПРАВОЙ ВПЕРЕД, В СТОРОНУ, НАЗАД)**

В этом положении нога находится как при выполнении больших батманов жете (взмахов), фиксированных на  $90^\circ$ , так и при медленном поднимании ноги – релеве лян.

**Положение ноги вперед    Положение ноги в сторону    Положение ноги назад**



Большие взмахи в воздух и возвращение в исходное положение выполняются по первой или пятой позициям по трем направлениям: вперед, в сторону, назад. Из исходной позиции нога взмахом поднимается в воздух, проходя по полу скользящим движением, как и в батман тандю жете, с фиксацией ноги на  $90^\circ$  (в дальнейшем выше), и возвращается скольжением через батман тандю в ИП. Следить за сохранением «выворотности» и натянутости колен, подъема и пальцев работающей ноги. Центр тяжести туловища перенести на опорную ногу. При выполнении большого взмаха вперед и в сторону туловище должно оставаться строго вертикальным. При выполнении взмаха назад разрешается незначительный наклон туловища вперед.

### **РОНД ДЕ ЖАМБ ПАРТЕР (КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ НОСКОМ ПО ПОЛУ)**

Основная задача упражнения – развитие и укрепление тазобедренного сустава и необходимой «выворотности» ног.



Движение выполняется вперед – ан деор и назад – ан де дан.

**Ан деор** (наружу)

Из первой позиции скользящее движение вперёд на носок (батман тандю), сохраняя предельную «выворотность» и натянутость ног, переводится скольжением во вторую позицию до положения правая в сторону на носок, затем, сохраняя «выворотность» и натянутость, проводится назад на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию

При выполнении упражнения назад (ан дедан) нога из первой позиции скольжением отводится назад на носок, затем переводится скольжением в сторону на носок (до второй позиции), из второй позиции скольжением в положение правая вперед на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию

**Ан дедан (внутри)**



Центр тяжести туловища сохраняется на опорной ноге. Работающая нога должна проходить «выворотно» все основные положения ног на носок в одном темпе. Через первую позицию нога проводится скользящим движением с обязательным опусканием на пол всей стопы.

### **ПОР ДЕ БРА (УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА И РУК)**

Группа упражнений, развивающая гибкость тела, плавность и мягкость рук и координацию движений.

Здесь дана одна из форм пор де бра, заключающаяся в сгибании туловища вперед и разгибании его, наклоне туловища назад и возвращении в исходное положение.

Упражнение выполняется у опоры и на середине зала из пятой позиции в положении лицом (ан фас) или в полповорота (круазе, эфасе). Перед началом упражнения руки переводятся из подготовительной позиции через первую во вторую.

#### **Пятая позиция ног, вторая позиция рук**

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вперед, большой палец внутрь.



#### **Пятая позиция ног, третья позиция рук**

Пор де бра вперед, руки в третьей позиции (наклон туловища вперед, руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах).



#### **Пятая позиция ног, первая позиция рук**

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.



#### **Пор де бра назад, третья позиция рук**

Наклон туловища назад, руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, поворот головы направо (наклон туловища назад выполнять только плечами назад, не



расслабляя мышцы поясничного отдела).



### **СЮР ЛЕ КУ ДЕ ПЬЕ (ФИКСИРОВАННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ СОГНУТОЙ НОГИ НА ЩИКОЛОТКЕ)**

Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку де пье) для выполнения батман фраппе, батман фондю, пти батман, ботю. Правая, согнутая слегка разогнутой стопой, находится над щиколоткой другой ноги, прикасаясь к ней наружной частью стопы. Пальцы отведены назад. Положение сюр ле ку де пье выполняется впереди и сзади. В том и другом случае колено согнутой ноги должно быть «выворотно» и направлено точно в сторону по линии плеча.

#### **Сюр ле ку де пье**

**(основное положение ноги на щиколотке впереди)**



#### **Сюр ле ку де пье**

**(основное положение ноги на щиколотке сзади)**



Батман фраппе состоит из сгибания работающей ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибания ее на носок на начальном этапе обучения, а по мере усвоения в положении книзу в группах УТГ-2,3, а в группах УТГ-4, СС, ВСМ – на полупальцах с опусканием в различные позы в положение на носок или книзу.

Сначала упражнение разучивается с разгибанием ноги в сторону, затем вперед и позднее назад лицом к опоре в медленном темпе. Необходимо следить за максимальной «выворотностью» ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Когда сгибание и разгибание ноги по всем трем направлениям будет освоено, то сгибание ноги будет выполняться из затакта с акцентом на разгибание ноги.

#### **Сюр ле ку де пье**

**впереди (условное положение ноги на щиколотке впереди)**



#### **Сюр ле ку де пье**

**сзади (условное положение ноги на щиколотке сзади)**



Сначала разучивается только положение сюр ле ку де пье впереди, затем сзади. После этого разучивается полуприсед на опорной ноге и разгибание работающей ноги сначала в сторону, затем вперед и назад лицом к опоре

### **ПАССЕ (ПЕРЕВОДЫ – «ВЫВОРОТНОЕ» ПОЛОЖЕНИЕ СОГНУТОЙ НОГИ ВПЕРЕДИ, В СТОРОНУ И СЗАДИ, НОСОК У КОЛЕНА).**



## **ДЕВЕЛОПЕ (СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ НОГИ НА 90° И ВЫШЕ)**

Упражнение развивает «выворотность» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах и является подводящим упражнением для выполнения девелопе.

### **Пассе для выполнения девелопе вперед**

Стойка на левой, правая согнута у колена носок вперед.



### **Пассе для выполнения девелопе назад**

Стойка на левой, правая согнута в сторону, носок у колена сзади.



### **Пассе для выполнения девелопе в сторону**

Стойка на левой, правая согнута в сторону, носок у колена в сторону.



Если нога будет разгибаться вперед, то из исходной позиции она переводится из положения сюр ле ку де пье вперед. Если же нога разгибается назад, – из положения сюр ле ку де пье сзади.

Затем работающая нога скользит по опорной ноге вверх (но не касаясь ее) и раскрывается в требуемом направлении. Если нога разгибается в сторону, то, немного не доводя носок до колена опорной ноги, ее нужно перевести на внутреннюю часть опорной ноги и затем разогнуть.

При выполнении необходимо следить за «выворотностью» бедра, натянутостью подъема и пальцев.

Когда пассе будет хорошо усвоено, вводится вторая часть движения – разгибание ноги в одном из трех направлений вперед, в сторону, назад. Сначала девелопе разучивается в сторону, затем вперед и позднее назад. В сторону и назад разгибание ноги разучивается лицом к станку. Движение выполняется плавно. Необходимо следить за «выворотностью» ноги во время ее разгибания и возвращения в исходное положение. Музыкальный размер — 3/4, 4/4, темп медленный. При выполнении на середине могут быть даны различные повороты туловища и положения рук. Положение пассе может быть применено и при переводе ноги из одной позы в другую.

Девелопе выполняется из пятой позиции в группах УТГ-3, УТГ-4, СС, ВСМ в положении кверху, а по мере усвоения вверх в трех направлениях и на полупальцах, в позы, в сочетании с элементами избранного вида спорта.

## **Список использованной 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, 2003г.
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, 2004г.

3. Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТипФК №4 М., 2001г.
4. Корешев И. А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
5. Король СВ., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
6. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
7. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
8. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004 гг.
9. Распопова Е. А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003г.
10. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса» (в книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ОБУЧАЮЩИМСЯ И РОДИТЕЛЯМ**

1. Валявский А.С., Яковис А.С. Оздоровляющие учебные игры. Часть первая: Практикум. Информация к действию для практичных родителей. – СПб.: ТЕССА, 2001. – 352 с.
2. Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. – М.: Медицина, 1989. – 128 с. – (Научн.-попул. мед. литература)
3. Зайцев В.И., Мишин А.Н., Якимчук Ю.В., Кто есть кто в отечественном фигурном катании на коньках и танцах на льду (19-21 в.в.) – М.: ООО «Ланруж», 2003. – 512с..
4. Самоучитель по фигурному катанию. (Н.Ш. Курбанов, серия "Все про Sport, Ростов на Дону "Феникс"-2009)
5. Федяков А.И. Фигурное катание на коньках – Вологда, 2010 – 43 стр.
6. Федяков А.И. Звёзды Вологодского спорта - Вологда, 2004.

#### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСОВ**

Федерация фигурного катания России <http://fsrussia.ru/>

Портал фигурного катания <http://www.fskate.ru/>

Фигурное катание <http://www.tulup.ru/>

Международная федерация фигурного катания <http://www.isu.org/en/home>

Консультант плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

General Notes - MIF Tests./<http://www.webcom.com/dnkort/>.

About Levels and Testing. /<http://www.sk8tuff.com/>

An Introduction to Figure Skating, /<http://www.webcom.com/dnkort/>.

Basic Test Program. United States Figure Skating Associatio