**Задачи , стоящие перед тренером при проведении занятий по фигурному катанию у воспитанниц пансиона «Московский кадетский корпус «Пансион воспитанниц Министерства обороны Российской Федерации» по годам обучения**

**На 1 году обучения ставятся следующие**

**задачи:**

- сформировать у учащихся желание кататься на коньках

- сформировать первоначальное представление о технике катания на коньках и необходимые умения.

-первые 8-10 занятий на льду – период ознакомления со льдом. Учащийся осваивается с новой непривычной для него средой: скользкий лед в условиях малой опоры.

В этот же период формируется правильное представление о технике скольжения, элементарные умения. В конце года учащийся осваивает простое скольжение и простые ледовые упражнения.

**На 2 году обучения ставятся следующие**

**задачи:**

- изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках

-совершенствование техники скольжения по 4-м направлениям. Шаги, основанные на дугах и тройках. Изучение и овладение техникой прыжков. Прыжки выполняются в обе стороны.

-спирали простые с хода вперед внутрь - вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноги.

-циркули вперед и назад на правой и левой ноге.

**На 3 году обучения ставятся следующие**

**задачи:**

-повторение и совершенствование материала пройденного на 2-м году обучения

-скольжение вперед назад по восьмерке.

-не менее 2-х разных прыжков в один оборот,

-любой прыжковый каскад или комбинация,

- вращение на 2-х ногах.

**На 4 году обучения ставятся следующие**

**задачи:**

-повторение и совершенствование материала пройденного на 3-м году обучения.

-скольжение вперед назад по восьмерке. Не менее 3-4-х разных прыжков в один оборот,

-любой прыжковый каскад или комбинация,

-вращение на 1-ой ноге (винт вперед, назад; волчок вперед, назад)

**Учебный план-график распределения учебных часов на год.**

**Для первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  занятий | Кол-во  часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1.Теоретические  занятия | 5 | 3 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |
| Техника безопасности | 3 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |
| Оборудование, инвентарь, одежда фигуриста | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиена тренировочных занятий. Режим питания спортсменов | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Практические занятия на льду | 30 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| Изучение техники фигурного катания | 28 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Сдача контрольных нормативов | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |
| Всего | 35 | 7 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 2 |

**Для второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  занятий | Кол-во  часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1.Теоретические  занятия | 5 | 3 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |
| Техника безопасности | 3 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |
| Оборудование, инвентарь, одежда фигуриста | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиена тренировочных занятий. Режим питания спортсменов | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Практические занятия на льду | 30 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| Изучение техники фигурного катания | 28 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Сдача контрольных нормативов | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |
| Всего | 35 | 7 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 2 |

**Для третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  занятий | Кол-во  часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1.Теоретические  занятия | 5 | 3 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |
| Техника безопасности | 3 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |
| Оборудование, инвентарь, одежда фигуриста | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиена тренировочных занятий. Режим питания спортсменов | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Практические занятия на льду | 30 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| Изучение техники фигурного катания | 28 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Сдача контрольных нормативов | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |
| Всего | 35 | 7 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 2 |

**Для четвертого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  занятий | Кол-во  часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1.Теоретические  занятия | 5 | 3 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |
| Техника безопасности | 3 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |
| Оборудование, инвентарь, одежда фигуриста | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиена тренировочных занятий. Режим питания спортсменов | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Практические занятия на льду | 30 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| Изучение техники фигурного катания | 28 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Сдача контрольных нормативов | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |
| Всего | 35 | 7 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 2 |

**Примерное распределение материала по урокам**

**5 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-ое  занятие | Техника безопасности Подбор коньков, шнуровка ботинок, обучение позе фигуриста Ходьба по льду держась за бортик 1 рукой Произвольное движение на коньках по площадке |
| 2-ое занятие | Техника падений, скольжение «Елочкой» вперед и назад Торможение «ребром», «полуплугом» |
| 3-ье занятие | Закрепление техники торможения Отталкивание в катание по прямой «Елочкой» вперед и назад |
| 4-ое занятие | Закрепление навыка отталкивания в катании по прямой Фонарики вперед и назад |
| 5-ое занятие | Змейки вперед и назад на двух ногах |
| 6-ое занятие | Скольжение «Елочкой» вперед и назад Поворот направо и налево |
| 7-ое занятие | Выполнение наружных и внутренних дуг вперед и назад |
| 8-ое занятие | Выполнение «Цапли» на правой и левой ноге по прямой |
| 9-ое занятие | Цапелька по кругу вперед и назад |
| 10-ое занятие | Выполнение полушпагата на правой и левой ноге |
| 11-ое занятие | Выполнение саночек вперед и назад по прямой, по кругу |
| 12-ое занятие | Выполнение «Ласточки» вперед и назад по прямой, по кругу |
| 13-ое занятие | Выполнение «Ласточки» по наружной и внутренней дуге |
| 14-ое занятие | Выполнение пистолетик вперед по прямой |
| 15-ое занятие | Выполнение пистолетика вперед и назад по кругу |
| 16-ое занятие | Зачетное занятие Выполнение всех ранее изученных элементов |
| 17-ое занятие | Упражнение «Воробей» прыжки на двух ногах |
| 18-ое занятие | Прыжки в полоборота, «блинчики» на месте |
| 19-ое занятие | Прыжки в полоборота, «блинчики» в движении |
| 20-ое занятие | Упражнение «Спутник» в обе стороны |
| 21-ое занятие | Циркуль вперед в обе стороны |
| 22-ое занятие | Циркуль назад в обе стороны |
| 23-ое занятие | Самокат, вперед в обе стороны |
| 24-ое занятие | Волна вперед в обе стороны |
| 25-ое занятие | Перебежка вперед направо |
| 26-ое занятие | Перебежка вперед налево |
| 27-ое занятие | Перебежка вперед по восьмерке |
| 28-ое занятие | Волна назад в обе стороны |
| 29-ое занятие | Перебежка назад направо |
| 30-ое занятие | Перебежка назад налево |
| 31-ое занятие | Перебежка назад по восьмерке |
| 32-ое занятие | Змейки вперед назад на 1 ноге |
| 33-ое занятие | Подготовка к зачету Выполнение всех ранее изученных элементов |
| 34-ое занятие | Итоговое зачетное занятие |
| 35-ое занятие | Подведение итогов Работа с отстающими детьми |

**6 класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-ое занятие. | Техника безопасности. Техника падений |
| 2-ое занятие | Восстановление навыков в катании на коньках по прямой. Торможение «полуплугом», «плу­гом». |
| 3-ое занятие | Закрепление техники торможения. Отталкивание в катании по прямой. |
| 4-ое занятие | Закрепление фонариков и змеек вперед и назад. |
| 5-ое занятие | . Выполнение «Цапли» на правой и левой ноге по прямой ,по кругу вперед и назад. |
| 6-ое занятие | Дуги внутренние вперед, назад на правой и на левой ноге, реберное скольжение по дуге. |
| 7-ое занятие | «Ласточка» по прямой, по кругу и по дуге на правой и левой ноге. |
| 8-ое занятие | Упражнение «Спутник». |
| 9-ое занятие | Выполнение пистолетика вперед и назад по кругу. |
| 10-ое занятие | Циркуль вперед, назад, в обе стороны. |
| 11-ое занятие | Вращение на двух ногах. |
| 12-ое занятие | Волна вперед, назад в обе стороны. |
| 13-ое занятие | Перебежка вперед по восьмерке. |
| 14-ое занятие | Перебежка назад по восьмерке. |
| 15-ое занятие | Подготовка к зачетному занятию. Выполнение всех ранее изученных элементов. |
| 16-ое занятие | Зачетное занятие. |
| 17-ое занятие | Наружная тройка, внутренняя тройка. |
| 18-ое занятие | Вальсовая тройка в обе стороны. |
| 19-ое занятие | Перетяжка вперед и назад на 1 ноге. |
| 20-ое занятие | Кросс-ролл вперед, назад. |
| 21-ое занятие | Выполнения обманного шага |
| 22-ое занятие | Выполнение подскоков с тройками, с дугами |
| 23-ое занятие | Дорожки по прямой, по кругу. |
| 24-ое занятие | Выполнение «Спирали». |
| 25-ое занятие | Выполнение вращения на двух ногах. |
| 26-ое занятие | . Выполнение вращения на 1 ноге штандт. |
| 27-ое занятие | Выполнение прыжка «Перекидной» |
| 28-ое занятие | . Выполнения прыжка «перекидной» вправо, влево |
| 29-ое занятие | Выполнения прыжка «Тулуп» |
| 30-оезанятие | Выполнения прыжка «Сальхов» |
| 31-ое занятие | Выполнения прыжка «Риттбергер» |
| 32-ое занятие | Выполнения прыжка «Флип» |
| 33-ое занятие | Подготовка к зачету. Выполнение всех ранее изученных элементов. |
| 34-ое занятие | Итоговое, зачетное занятие. |
| 35-ое занятие | Подведение итогов. Работа с отстающими детьми. |

**7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-ое занятие | Техника безопасности Техника падений |
| 2-ое занятие | Восстановление навыков в катании на коньках по прямой Торможение «плу­гом» |
| 3-ье занятие | Закрепление навыка отталкивания в катании по прямой Фонарики, змейки вперед и назад |
| 4-ое занятие | Скольжение «Елочкой» вперед и назад Поворот направо и налево Выполнение «Цапли» на правой и левой ноге по прямой, по кругу вперед и назад |
| 5-ое занятие | Выполнение «Цапли» на правой и левой ноге по прямой ,по кругу вперед и назад |
| 6-о занятие | Дуги внутренние вперед, назад на правой и на левой ноге, реберное скольжение по дуге |
| 7-ое занятие | «Ласточка» по прямой, по кругу и по дуге на правой и левой ноге |
| 8-ое занятие | Выполнение пистолетика вперед и назад по кругу |
| 9-ое занятие | Упражнение «Спутник» |
| 10-оезанятие | Циркуль вперед, назад, в обе стороны |
| 11-ое занятие | Вращение на двух ногах |
| 12-ое занятие | Волна вперед, назад в обе стороны |
| 13-ое занятие | Перебежка вперед по восьмерке |
| 14-ое занятие | Перебежка назад по восьмерке |
| 15-ое занятие | Подготовка к зачетному занятию Выполнение всех ранее изученных элементов |
| 16-ое занятие | Зачетное занятие |
| 17-ое занятие | Наружная тройка, внутренняя тройка |
| 18-ое занятие | Вальсовая тройка в обе стороны |
| 19-ое занятие | Перетяжка вперед и назад на 1 ноге |
| 20-ое занятие | Кросс-ролл вперед, назад |
| 21-ое занятие | Выполнения обманного шага |
| 22-ое занятие | Выполнение подскоков с тройками, с дугами |
| 23-ое занятие | Дорожки по прямой, по кругу |
| 24-ое занятие | Выполнение «Спирали» |
| 25-ое занятие | Выполнение вращения на двух ногах |
| 26-ое занятие | Выполнение вращения на 1 ноге штандтер |
| 27-ое занятие | Выполнение вращения «винт» вперед |
| 28-ое занятие | Выполнения прыжка «перекидной» вправо, влево |
| 29-ое занятие | Выполнения каскада «Перекидной Тулуп» |
| 30-ое занятие | Выполнения прыжка «Сальхов» |
| 31-ое занятие | Выполнения каскада «Сальхов Тулуп» |
| 32-ое занятие | Выполнения прыжка «Риттбергер» |
| 33-ое занятие | Выполнения прыжка «Флип» |
| 34-ое занятие | Итоговое, зачетное занятие |
| 35-ое занятие | Подведение итогов |

**8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-ое занятие | Техника безопасности Техника падений |
| 2-ое занятие | Восстановление навыков в катании на коньках по прямой Фонарики, змейки вперед и назад Торможение «плу­гом» |
| 3-ье занятие | Скольжение «Елочкой» вперед и назад Поворот направо и налево Выполнение «Цапли» на правой и левой ноге по прямой, по кругу вперед и назад |
| 4-ое занятие | Выполнение «Цапли» на правой и левой ноге по прямой, по кругу вперед и назад |
| 5-ое занятие | Дуги внутренние вперед, назад на правой и на левой ноге, реберное скольжение по дуге |
| 6-ое занятие | «Ласточка» по прямой, по кругу и по дуге на правой и левой ноге |
| 7-ое занятие | Кросс-ролл вперед, назад |
| 8-ое занятие | Дорожка шагов по прямой, по кругу |
| 9-ое занятие | Обманный шаг |
| 10-оезанятие | Выполнение пистолетика вперед и назад по кругу |
| 11-ое занятие | Упражнение «Спутник» |
| 12-ое занятие | Вращение на двух ногах, винт вперед и назад |
| 13-ое занятие | Выполнения волчка вперед, назад |
| 14-ое занятие | Подготовка к зачетному занятию Выполнение всех ранее изученных элементов |
| 15-ое занятие | Зачетное занятие |
| 16-ое занятие | Выполнения волчка со сменой ног |
| 17-ое занятие | Перетяжка на 1 ноге вперед, назад |
| 18-ое занятие | Тройка вперед наружу, внутрь |
| 19-ое занятие | Спираль по дуге, по кругу |
| 20-ое занятие | Спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги |
| 21-ое занятие | Дорожка шагов по прямой, по кругу |
| 22-ое занятие | Прыжок «Блинчик» Козлик, «Перекидной» |
| 23-ое занятие | Тулуповая тройка Тулуп |
| 24-ое занятие | Выполнения каскада «Перекидной Тулуп» |
| 25-ое занятие | Риттбергеровая тройка, Риттбергер |
| 26-ое занятие | Выполнения каскада «Тулуп Риттбергер» |
| 27-ое занятие | Выполнения прыжка «Шпагат» |
| 28-ое занятие | Выполнения каскада «Сальхов Тулуп» |
| 29-ое занятие | Выполнения каскада «Флип тулп» «С-Ф» |
| 30-ое занятие | Наружная тройка, внутренняя тройка |
| 31-ое занятие | Кросс-ролл вперед, назад |
| 32-ое занятие | Вальсовая тройка в обе стороны |
| 33-ое занятие | Подготовка к зачету Выполнение всех ранее изученных элементов |
| 34-ое занятие | Итоговое, зачетное занятие |
| 35-ое занятие | Подведение итогов Работа с отстающими детьми |