

Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования Ангарского городского округа
«Спортивная школа «Ермак»

(МАУ ДО АГО СШ «Ермак»)

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА
на заседании педагогического совета
« 04 » 07 2023 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО АГО СШ «Ермак»
А.Г. Быков
Приказ от « 04 » 07 2023 года
№ 26



Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта по виду спорта
« фигурное катание на коньках »

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации программы: весь период

Разработчик:
Коробейников С.В.
Заместитель директора по УВР

Содержание

1. Пояснительная записка

- 1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы
- 1.2 Характеристика вида спорта «Фигурное катание на коньках»
- 1.3 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах
- 1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися

2. Учебный план по образовательной программе для спортивно-оздоровительного этапа в области физической культуры и спорта

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 План учебного процесса
- 2.3 Расписание учебных занятий

3. Методическая часть образовательной программы

- 3.1 Методика и содержание работы по предметным областям
- 3.2 Содержание программного материала по практической подготовке фигуристов на занятиях в избранном виде спорта
- 3.3 Объем учебных нагрузок
- 3.4 Методические материалы
- 3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей
- 3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

4. План воспитательной и профориентационной работы

- 4.1 Групповая и индивидуальная работа с обучающимися
- 4.2. Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий
- 4.3. Организация посещения дополнительных спортивных

мероприятий, просмотр фильмов на спортивную тематику

5. Система контроля и зачетные требования

5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

5.2 Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

5.3 Организация промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

6. Перечень информационного обеспечения

1. Пояснительная записка

Коньки были изобретены много веков назад. Сохранились исторические сведения о том, что первые коньки были изготовлены из костей животных. На смену костяным конькам пришли деревянные, «подкованные» узким железным полозом. Когда они появились впервые, трудно сказать точно. Но уже в летописях и различных книгах XIV-XV столетий можно встретить записи и гравюры, на которых изображены люди, скользящие на деревянных коньках с железными лезвиями.

Катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Проходя на воздухе, систематические занятия катанием на коньках оказывают положительное влияние на организм ребёнка. Прежде всего, можно отметить благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятия фигурным катанием значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата, укрепляется свод стопы из-за постоянного чередования напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения, вырабатывается согласованность движений рук и ног, укрепляются мышцы спины, живота и формируется осанка. У учащихся совершенствуется функция равновесия, что позволяет им легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры. Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание, повышается сопротивляемость простудным заболеваниям, отмечается сокращение их продолжительности. Таким образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны преподавателя способствует развитию основных видов движений и оказывает всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся.

Данная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности является дополнительной образовательной программой по развитию двигательных качеств у детей с элементами фигурного катания на коньках для детско-юношеской спортивной школы.

Необходимость в составлении программы обусловлена потребностями населения в занятиях фигурным катанием на коньках с целью овладения первичными навыками данного вида спорта и общим оздоровлением организма, с последующим переходом на новый этап обучения.

Программа разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, педагогов, работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности, и в том числе, развивающих художественную гимнастику.

Программа содержит обоснование занятий с детьми в возрасте от 5 до 6 лет, что на сегодняшний день актуально. Занятия физической культурой и спортом с детьми от 5 лет позволят за два года сформировать группу по способностям и к определенным спортивным специализациям, что позволит сократить время на спортивный отбор, сэкономить средства, время и усилия.

В пояснительной записке изложены цели и задачи деятельности спортивных школ и образовательной программы на этапе СО. В нормативной части программы ее формализованная модель, часовая нагрузка и распределение содержания образовательного процесса на всех этапах активной спортивной деятельности. Методическая часть содержит организацию учебно-тренировочного процесса в спортивной школе, структуру и методы обучения, двигательльно-координационные основы, методические указания к организации учебно-тренировочного процесса, теоретический и практический материал. Изложены рекомендации по улучшению качества учебно-тренировочного процесса, с различными возрастными группами занимающихся, отражены вопросы педагогического и врачебного контроля.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков учащихся.

При разработке были учтены "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» СанПин 2.4.1. 3049-13, СанПиН 2.4.3648-20 возрастные физиологические особенности детского организма, личный опыт работы тренеров-преподавателей с детьми данного возраста.

Дополнительная общеразвивающая программа по фигурному катанию на коньках составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации (Минобрнауки России) от 27 июля 2022г. №629г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта от 2021 г., Уставом образовательной организации, а также иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Программа направлена на гармоничное физическое развитие дошкольников, на массовый уровень – оздоровительно-развивающее фигурное катание. Рассчитана на два года для спортивно-оздоровительных групп младшего возраста. Она служит фундаментом для эффективного построения многолетней подготовки по фигурному катанию. Программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход.

При разработке этой программы была составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

1. Нравственность – физкультурно-спортивная поведения, общения, культуры.

2. Волевые проявления – смелость, решительность, настойчивость и др.

3. Отношение к труду – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться.

4. Эстетика – ощущение и оценка красоты движений, поз.

5. Здоровый образ жизни – соблюдение оптимального здорового режима.

6. Мировоззрение – высокий уровень знаний и убеждений.

Таким образом, в основу программы заложены духовно-нравственное и физическое воспитание ребёнка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами фигурного катания на коньках.

1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы

Дополнительная общеразвивающая программа по фигурному катанию на коньках (далее–Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта

«сложно координационные виды спорта» и учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа общеразвивающей подготовки имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель программы: построение единой системы подготовки фигуристов, позволяющая воспитать спортсменов, готовых к участию в соревнованиях.

Задачи программы:

1) укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

3) получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

4) удовлетворение потребностей в двигательной активности;

5) отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

6) подготовка к освоению этапов начальной подготовки.

1.2 Характеристика вида спорта «Фигурное катание на коньках»

Фигурное катание на коньках - конькобежный вид спорта, относится к сложно-координационным видам спорта. Основная идея заключается в

передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращений, прыжков, комбинаций шагов, поддержек и т.д.) под музыку.

Фигурное катание на коньках как отдельный вид спорта сформировался в 1860-х годах и уже в 1871 году было признано на первом Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в 1882 году в Вене.

Фигурное катание на коньках первый из зимних видов спорта, включенный в олимпийскую программу. В фигурном катании на коньках выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы и групповое синхронное катание. Мужское и женское одиночное катание – фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап – короткая программа, второй - произвольная программа. Парное фигурное катание-задача спортсменов продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий. В парном катании, наряду с традиционными элементами (шаги, спирали, прыжки), есть элементы, которые исполняются только в этом виде фигурного катания: поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, совместные и параллельные вращения. Важным критерием у парных спортсменов является синхронность исполнения элементов. Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках», рассчитанная на 2 года обучения по дисциплине «Одиночное катание».

1.3 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах

Этап спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст приема	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в астрономических часах	Требования по физической, специальной спортивной подготовке Выполнение спортивного разряда на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	4	15	20	6	Выполнение норм по ОФП, СФП

1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для спортивно-оздоровительного этапа:

- знание истории развития спорта;
- знание и места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «Общая физическая подготовка» для спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений.

В предметной области «вид спорта» для спортивно-оздоровительного этапа:

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами и техниками и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание и требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях в избранном виде спорта.

В предметной области «развитие творческого мышления» для спортивно-оздоровительного этапа:

- развитие изобретательности и логического мышления
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия;

В предметной области «специальные навыки» для спортивно-оздоровительного этапа:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для спортивно-оздоровительного этапа:

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. Учебный план по образовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Фигурное катание»

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1	<i>Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка</i>	6
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	103
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	62
4	<i>Техническая подготовка</i>	106
5	<i>Хореографическая подготовка</i>	31
6	<i>Контрольные испытания</i>	4
7	Общее количество часов	312

3. Методическая часть образовательной программы

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям,

этапам подготовки на этапе спортивно-оздоровительной подготовки: дети овладевают основами техники фигурного катания, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в группы начального этапа обучения.

Теория и методика физической культуры и спорта

Одна из основных форм реализации общеразвивающей программы по виду спорта «Фигурное катание на коньках» - теоретическая подготовка в области теории и методики физической культуры и спорта, реализуемая на каждом этапе. Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных с освоением элементов в фигурном катании, но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медикобиологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем, предлагаемых спортсменам на всех этапах подготовки, представлен в таблице. Реализуется через: групповые теоретические занятия на тренировочных, индивидуальных и внетренировочных мероприятиях, на которых раскрываются темы и разделы теоретической подготовки.

Изложение программного материала в отдельных случаях, для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки. Физическая подготовка в фигурном катании складывается из трех видов - общей и специальной физической подготовки, а также из специальных практических упражнений. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка-процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

Задачи ОФП на всех этапах подготовки:

- Развитие основных физических качеств человека (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- Освоение комплексов физических упражнений;
- Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП на всех этапах подготовки фигуриста:

Упражнения, направленные на развитие гибкости

Содержание материала: растягивающие упражнения на шведской стенке, работа в парах, упражнения для головы и шеи, для руки плечевого пояса, туловища, ног. Развитие активной и пассивной гибкости: мостики, шпагаты, бильманы, захваты ноги из положения ласточки, работа с эспандером.

Упражнения на развитие равновесия

Содержание материала: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях), упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, по наклонной плоскости, с движением рук), стойки на 1-ой ноге с закрытыми глазами, равновесие в стойке на левой, на правой; равновесие в полуприсяде на левой, на правой; переднее равновесие, ласточки, pistolетки, затяжки, кольца, бильманы;

Упражнения, для развития координации

Содержание материала: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперёд, подвижные игры и эстафеты; имитационные упражнения (без коньков) для овладения двигательным действиям; имитация скольжения вперед, назад; повороты стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением ; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, с крестных шагов вперёд, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку), имитация вальсовых, внутренних, риттбергеровых троек;

Упражнения для развития ловкости

Содержание материала: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик), внезапные остановки, изменения направления движения при беге и ходьбе, преодоления препятствий, игры и эстафеты;

Упражнения, направленные на развития скоростно-силовых качеств

Содержание материала: все разновидности подскоков и прыжков, прыжковые серии со скакалкой, прыжковые серии с гимнастической скамейки. Прыжковые серии на матах. Выполнение со жгутами и без, прыжки в высоту (сместа, сразбега, через планку), прыжки в длину, многоскоки, бег с препятствиями, игры, эстафеты с бегом и прыжками. Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упражнениями: подтягивание, отжимание; pistolетик, упражнения на пресс, упражнения для мышц спины, многоскоки, многоскоки на максимальную дальность, прыжковые упражнения на стопу. Скакалка: двойные прокруты; комбинация (2x2-х на двух; 2x2-х на каждой; 1x3-й); тройные прокруты; бег с ускорением, бег с хода, челночный бег, упражнения с резиной;

Упражнения, направленные на развитие силы

Содержание материала: упражнения на количество раз до предела (до отказа от работы): подтягивание, отжимание; работа с отягощением (внешним и собственным телом); метание предметов (влево, вправо, назад); упражнения на пресс (прямых и косых мышц); упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием); удержание позы;

Упражнения, направленные на развитие быстроты

Содержание материала: прыжковые серии со скакалкой, челночный бег –со сменой темпа, ускорениями и без., повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных стартовых положений, ускорения, игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений; выполнение упражнений по команде, выполнение упражнений из нестандартных положений, скакалка: 3-е прокруты, туры на максимальное количество оборотов, спрыгивание с выпрыгиванием;

Упражнения, направленные на развитие выносливости

Содержание материала: спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, бег на длинные дистанции;

Прыжки

Содержание материала: Подскоки и прыжки:

а) с двух ног с места: выпрямившись с поворотом от 45 до 3600; из приседа; разножка (продольная, поперечная); прогнувшись, боковой с согнутыми ногами;

б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции; после приседа;

в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад);

г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед); закрытый и открытый; со сменой ног (впереди, сзади).

д) прыжки в 0,5 в 1 оборот и в 1.5 оборота (Перекидной, Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц, Аксель);

Упражнения со скакалкой

Содержание материала:

а) качания, махи: двумя руками; одной рукой;

б) круги скакалкой: два конца скакалки в двух руках; скакалка сложена вдвое, выкруты;

в) вращение скакалки: вперед и назад; скрестно вперед и назад;

г) передача около отдельных частей;

Упражнения на развитие скоростной выносливости

Содержание материала: Все упражнения на скорость, на время, на количество поворотов; беговые упражнения; комбинированный бег; бег с изменением направления и фронта движения; бег с изменением скорости; в круговой тренировки скоростно-силовые и силовые упражнения на скорость;

Упражнение на развитие специальной выносливости

Содержание материала: в круговой тренировке имитационные упражнения; на фоне усталости упражнения на ловкость и сложно координированные упражнения; скоростно-силовые упражнения, гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; плавание; ОРУ; стойка на руках; комбинированное вращение;

Подвижные игры:

«День и ночь», «Салки», «Моряк», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты: «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».

Специальная физическая подготовка

Задачи СФП на всех этапах подготовки:

1 Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

2 Повышение индивидуального мастерства в исполнении элементов в фигурном катании;

3 Освоение новых техник по скольжению и прыжкам в фигурном катании;

2. Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки фигуриста:

Упражнения на развитие координации движений

Содержание материала: Имитация дуг со сменой ребер и фронта движения; двукратных троек, основных шагов и поворотов изучаемых на льду;

Упражнения на равновесие

Содержание материала: равновесие в стойке на левой, на правой ноге, равновесие в полуприседе на левой, на правой ноге, переднее равновесие. Статистические комбинации,

включающие в себя: ласточки, pistolетки, кольца, бильманы, выезды;

Прыжки

Содержание материала: Подскоки и прыжки:

- а) с двух ног с места: выпрямившись с поворотом от 360 до 9000; из приседа; разножка (продольная, поперечная); прогнувшись, боковой с согнутыми ногами;
 - б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции; после приседа;
 - в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад);
 - г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед); закрытый и открытый; со сменой ног (впереди, сзади);
 - д) прыжки в 1,0,5 оборота (Аксель, Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц).
- Каскады и комбинации с этими прыжками;

Упражнения со скакалкой

Содержание материала:

- а) качания, махи: двумя руками; одной рукой;
- б) круги скакалкой: два конца скакалки в двух руках; скакалка сложена вдвое;
- в) вращение скакалки: вперед и назад; скрестно вперед и назад;
- г) броски и ловля скакалки: одной рукой – сложенной вдвое, вчетверо;
- д) тройные прокруты на двух ногах, на одной ноге;
- е) «кенгуру» из положения, стоя и сидя;

Круговая тренировка (программный бег)

Содержание материала: вращение маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя, скрестный бег в обе стороны, туры вправо-влево с выездом, бедуинский, ускорение, упражнения на пресс, упражнения для мышц спины, бег спиной, взгляд через правое плечо, отжимание, прыжки вверх, бег спиной, взгляд через левое плечо, многоскоки, упражнения с теннисным мячом:

подбросить, повернуться на 1 оборот, поймать (вправо, влево), упражнения с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед, прыжки со скакалкой: двойные туры с выездом, 1.5 Аксель подряд, бег с максимальной скоростью. Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3–6 минут;

Туры

Содержание материала: одинарные; два одинарных подряд; тур с выездом 1 оборот. Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед, резина в правой руке – справа; - собрать в группировку со скручиванием туловища; удержание позы выезда с левой и правой ноги после выполнения туров.

3.2 Содержание программного материала по практической подготовке фигуристов на занятиях в избранном виде спорта

Элементы	Этап спортивно-оздоровительной подготовки	
	1-й	2-й
Падать, садиться и подниматься на льду	+	+
Глубокий присед на месте	+	+
Чередование ходьбы и скольжения на двух ногах	+	+
Передвижение с приседами	+	+
«Фонарики» вперед: 2-3 подряд	+	+
Подскок на двух ногах с места	+	+
«Змейка» вперед и назад: 4-6-8 подряд	+	+

Скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой)	+	+
«Фонарики» назад: 4-6-8 подряд	+	+
Остановка «плугом» вперед	+	+
Повороты на двух ногах вперед – назад на месте	+	+
Основной шаг вперед(отталкивание ребром)	+	+
«Змейка» вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки)	+	+
«Змейка» назад на одной ноге по кругу по часовой и против часовой стрелки);	+	+
Повороты вперед – назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны);	+	+
Скольжение назад на одной ноге (дистанция – рост фигуриста) (на правой и на левой ноге)	+	+
Вращение на двух ногах: 2 оборота	+	+
Скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста)	+	+
Скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста)	+	+
Беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд	+	+
Троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног		+
Дуга назад наружу(дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге	+	+
Дуга назад внутрь (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге	+	+
Беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног	+	+
Вращение на одной ноге: 3 оборота	+	+
Остановка наружу ребром с обеих ног		
Подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны		+
Троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге		+
Повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки		+
Повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки		+
Хоккейный тормоз правой или левой ногой; подскок «козлик»		+
Спираль вперед на правой и левой ноге	+	+
Выпад вперед на правой и левой ноге	+	+
Открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги		+
Передвижение по кругу ходом назад наружу, вперед наружу с левой и правой ноги		+
Балетный (ballet) прыжок с правой или левой ноги (прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу)		+
Беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки		+
Вращение «винт» – модификация для начинающих	+	+
Передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны		+
Передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны		+
Перекидной прыжок с места	+	+
Комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки		+

Основной шаг(попеременное многократное отталкивание)	+	+
Дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд		+
Вращение «Винт» с захода беговыми назад (минимум 3 оборота)		+
Перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов		+
Многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги		+
Дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз		+
Прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной		+
Спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге		+
«Тулуп» в 1 оборот		+
Вальсовые тройки с левой и правой ноги	+	+
Вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота)		+
Шассе вперед по часовой и против часовой стрелки	+	+
Беговые вперед и назад по восьмерке		+
«Сальхов» в 1 оборот		+
«Риттбергер» в 1 оборот		
Комбинация прыжков: «Перекидной – Тулуп» или «Сальхов – тулуп»		+
Тройки назад внутрь в обе стороны		+
Вращение «Винт» назад (минимум 3 оборота)		+
«Вальсовые тройки» по восьмерке		+
«Лутц» в 0.5 оборота		+
Комбинация прыжков: «Перекидной–Риттбергер» в 1 оборот		+
Вращение «Волчок» (минимум 3 оборота)		+
Комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу (по часовой и против часовой стрелки)		+
Серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки		+
Комбинация прыжков: «Риттбергер – Риттбергер»		+
«Флип» в 1 оборот		+
Серия прыжков: «Перекидной»–прыжок в 0.5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении «полу-шпагат» с приземлением через зубец на ход вперед внутрь		+
Вращение «Либела» (минимум 3 оборота)		+
Комбинация вращений: вращение вперед – вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге)		+
Тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад		+
Комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны)		+
«Аксель» в 1.5 оборота		+
Комбинация прыжков: «Перекидной – Ойлер – Сальхов		+
Комбинация вращений: «Либела – Волчок» (общее минимальное число оборотов – 6)		+
Шаг «Джаксон» (по часовой и против часовой стрелки)		+
Спирали вперед и назад со сменой ноги позиций		+

Техническая подготовка

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, Аксель; вращения в

волчке, в ласточке; спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками.

Особое внимание следует уделять реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля).

Изучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках. Подготовка произвольной программы соответствующей требованиям ЕВСК. Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Тактическая подготовка

Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).

Психологическая подготовка

Для воспитания решительности – проведение контрольных упражнений с моделированием соревновательных ситуаций. Для воспитания смелости – соревнование на льду в скорости захода на элемент, соревнование на льду в высоте исполнения элемента. Для воспитания настойчивости – освоение сложных, не удающихся с первой попытки элементов: прыжков, вращений. Для воспитания выдержки – выполнение упражнения под метроном с непривычным ритмом. Для воспитания смелости – выполнение прыжка на более высокой скорости и с большим количеством оборотов.

Теоретическая подготовка

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов последующим темам:

Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средства воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно-важных умений и навыков. Профилактика травматизма. Гигиена труда и отдыха. Выдающиеся отечественные спортсмены: чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Правила соревнований. Основы самоконтроля в процессе занятий спортом. Соревновательная подготовка.

Планируется участие в двух контрольных и двух отборочных соревнованиях. Планирование соревновательного дня:

Подготовка к выступлению на соревновании: проверка костюма; прическа; разминка в зале 30 мин; выход на лед, разминка, непосредственно выступление, обсуждение выступления.

3.3 Объем учебных нагрузок

Показатель учебной нагрузки	Этап спортивно-оздоровительной подготовки
------------------------------------	--

Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Общее количество Часов в год	312
Общее количество Занятий в год	156

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Построение учебно-тренировочного процесса не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности юных спортсменов. Эта информация также необходима тренеру - преподавателю для повышения надежности текущего отбора и успешного прогнозирования спортивных результатов.

Отбор является важным и необходимым компонентом системы подготовки фигуристов. Он предполагает выбор из определенной группы таких спортсменов, которые в наибольшей мере соответствуют требованиям данного вида спорта, в процессе многолетней подготовки могут достичь высоких спортивных достижений, а в условиях обостренной конкуренции демонстрируют высокую надежность и результативность.

Для текущего отбора юных спортсменов и контроля за их подготовленностью необходимо использовать контрольно-переводные испытания и нормативы для оценки их выполнения. В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной категории целесообразно использовать весь комплекс разработанных тестов. Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода учащегося на следующий год обучения. К каждому последующему году обучения следует допускать ребят, имеющих отличную и хорошую суммы баллов по комплексу тестов подготовленности (или удовлетворительную, но с хорошими темпами прироста результатов).

Для правильного управления педагогическим процессом тренер-преподаватель должен и схематически и своевременно получать объективную информацию об изменениях ведущих характеристик двигательной деятельности каждого спортсмена (по результатам комплексного контроля за их подготовленностью).

3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Травмы при занятиях фигурным катанием могут возникать при различном сочетании и внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочного процесса;
- нарушение фигуристами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, коньков, оборудования и экипировки фигуристов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий. К неправильной организации тренировочных занятий относится:
 - проведение тренировочных занятий с большим числом фигуристов, превышающим установленные нормы;
 - проведение занятий без тренера-преподавателя;
 - неправильная организация направления движения в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
 - состояние утомления и переутомления;
 - изменение функционального состояния организма фигуриста, вызванное перерывом в занятиях в связи каким-либо заболеванием или другими причинами.
- Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по фигурному катанию на коньках;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- Все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию. Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику

спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- надеть легкую, теплую не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, варежки. Ботинки должны быть подобраны по размеру;
- перед выходом на ледовую арену необходимо проверить правильность шнуровки коньков;
- из раздевалки до места занятий, занимающиеся должны проходить в зачехленных коньках – провести разминку.

Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- соблюдать интервал при движении на коньках по ледовой арене 3-4метра;
- не находится близко со спортсменом, который выполняет упражнение на высокой скорости;
- при движении на ледовой арене запрещается резко останавливаться, а также отдыхать стоя на пути движения других спортсменов;
- при падении сгруппироваться, не выставлять руки вперед;
- следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру о первых признаках обморожения.

Требования к технике безопасности при экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в помещении немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования к технике безопасности по окончании занятия.

Обучающийся должен:

- организованно покинуть место проведения занятий (ледовую арену, зал хореографии, спортивный зал);
- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь (ботинки);
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер техники безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе и соревновании.

4. План воспитательной и профориентационной работы

Целью воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена.

В занятиях с юным спортсменом следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека такие как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма, других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формируется потребность в честном поведении, оказание помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером. Одна из необходимых задач в процессе занятий в физкультурно-оздоровительном комплексе состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемой спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером-преподавателем с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом воле проявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена-выражение положительной оценки его действий и поступков.

Виды поощрения могут быть следующими: похвала, благодарность и др. Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью. Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером-преподавателем, но и школы, семьи, общественности. Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер-преподаватель.

В деятельности тренера-преподавателя необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер-преподаватель, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание.

Тренер-преподаватель должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом, не наказывать весь коллектив, наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознать его, как необходимую меру.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена - сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет спортивный коллектив. Особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога. Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются

самообязательства, самоотчет, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний. Одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является период постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях.

Систематическая тренировка и регулярные выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках. Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие: оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие-способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способы можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. В процессе учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретенный опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий «на дом». Во всех случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание. К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

- формирования эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умений видеть прекрасное

и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;

- воспитание эстетических качеств, аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;

- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и в жизни;

- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкальное сопровождение, оформление систематических занятий и др.).

Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно-тренировочного процесса в физкультурно-оздоровительных комплексах.

Медико-биологический контроль

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям фигурным катанием;
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса фигурным катанием;
- систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием фигуристов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий фигуристов;
- медицинское обеспечение соревнований по фигурному катанию;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий фигурным катанием, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод–мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится один раз в год с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании.

5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения общеразвивающей программы

Зачетные требования (контрольно-переводные испытания или тесты) являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по общей и специальной физической подготовке (таблицы) и технической подготовке (таблица) обучающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности фигуристов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Требования к условиям реализации программы

Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011N916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N22054), в том числе следующим требованиям:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности также, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

- наличие ледовой арены;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок и душевых;

- скамейки гимнастические.

6. Методические материалы

1. Средства и методы подготовки в фигурном катании на коньках. Санкт-Петербург государственная академия физической культуры им. П.Ф.Лесгафта.2002 г.Сборник научных трудов В.А.Апарин.
2. Фигурное катание на коньках, Мишин А.Н., М.: Физкультура и спорт, 1985. —271с.
3. Программа «Фигурное катание на коньках для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва». Светский спорт. М., 2006 г., И.В. Абсалямова.
4. Лингвистический справочник-помощник для фигуристов за рубежом г. Белгород, 2013 г., Е.В. Малахова. Справочник-помощник для фигуристов за рубежом.
5. Обучение базовым элементам фигурного катания. Учебно-методическое пособие. Человек/SPORT. Москва, 2015 г.
6. Фигурное катание, Чайковская Е.А., М.: Физкультура и спорт, 1986. — 127с.
7. Азбука начинающего фигуриста, С.Глязер, М. Физкультур а испорт, 1969, 103с.
8. Фигурное катание на коньках, И.В.Абсолямова, Е.В.Жгун, Л.С.; Советский спорт, 2006. -154с.

7. Перечень информационного обеспечения

1. Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках: учебное пособие/В.А.Апарин.-М.:Терра-спорт,2000.-24с (Библиотечка тренера).
2. Мишин А.Н. Фигурное катание для всех: учебное пособие/А.Н.Мишин.-Л.:Лениздат, 1976.-119с.
3. Смушкин Я.А. Искусство фигурного катания на коньках:- Советская Россия,1967.-230с
4. Огилви Р., Азы фигурного катания. (Пер.с англ.)Под редакцией В.И.Рыжкина.М.,«Физкультура и спорт»,1974.120
5. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред.С.Д.Соловей. –С.-Петербург: Ривьера,1995,214с.
6. Фигурное катание на коньках: учебник для институтов физической культуры/ под ред. А.Б. Гандельсмана. -М. физкультура и спорт, 1975.-182с.
7. Фигурное катание на коньках: учеб. для институтов физ. культуры/под ред.А.Н.Мишина.-м.:Физкультура и спорт,1985.-271с.