**Муниципальное автономное учреждение**

**«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимп»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на педагогическом совете  МАУ «ФОК «Олимп»  Протокол № 1 от «24» августа 2020г. | **Утверждено**  приказом № 104 ОД  от 25.08.2020 |

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа**

**«Юный фигурист»**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Возраст детей: 4-8 лет**

Разработчик:

тренер-преподаватель

Л.В. Николаева

г. Лысково

2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………..………………… 3

1. Учебно-тематическое планирование………………..……………….……..… 11

2. Программный материал……………………………………………………….. 13

3. Материально-техническое обеспечение…………………….………………... 20

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……………....……………… 21

ПРИЛОЖЕНИЕ...………………………………………………………………… 22

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа по фигурному катанию разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ Министерства образования и науки Российской Федерации:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Интегративным результатом реализации указанных требований является создание развивающей образовательной среды: обеспечивающей духовно-нравственное развитие и воспитание детей; высокое качество дошкольного образования, его доступность, открытость и привлекательность для детей и их родителей (законных представителе) и всего общества; гарантирующей охрану и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников; комфортной по отношению к воспитанникам и педагогическим работникам.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

АКТУАЛЬНОСТЬ. Фигурное катание относится к сложнокоординационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку. По форме это — движение по льду по кривым линиям на коньке той или другой ноги, реже на обоих коньках, сопряженное с переменами направления и фронта, с вращениями, с прыжками, преимущественно вращательными, и связанное с известной красотой постановок тела и пластичностью движений его. По содержанию это — одно из наиболее разносторонних и увлекательных упражнений человеческого тела и одно из полноценнейших средств физической культуры.

**Педагогическая целесообразность.**

В результате реализации программы расширяющийся двигательный опыт неоднократное повторение упражнений прибавляет детям уверенности, смелости, решительности. Дети приобретают умения самостоятельно организовывать игры и выполнять упражнения в соответствии со своими желаниями и возможностями.

**Новизна данной программы** заключается в методологической выстроенности непрерывного тренировочного процесса, в технологичности реализуемых многоуровневых задач, направленных на достижение личностно-значимых для детей результатов.

**Цель:** сохранять здоровье в процессе роста и развития детского организма; формировать здоровый дух, осознание ребенком возможности воспитания здорового тела.

**Задачи:**

*1. Оздоровительные:* - укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний, формирование правильной осанки и др.

*2. Развивающие:* - развитие основных видов движений (ходьбу, бег, прыжки, и др.), а так же двигательных качеств (силу, быстроту, выносливость, ловкость).

*3. Воспитательные:* - формирование устойчивого интереса к активному образу жизни, устойчивость к неблагоприятным факторам, вера в себя, уважение к людям и самоуважение.

*4.* *Обучающие:* - ознакомление детей с элементами строевой подготовки, а также с базовыми элементами. Обучение правильному скольжению по льду. Дать понятия короткой и произвольной программ.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений на различные группы мышц и на знания в определенных областях спорта**.** Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению фигурному катанию на коньках. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка в зависимости от его физических возможностей, не теряя при этом результат обучения. В программе задействованы методики обучения основам фигурного катания, которые являются наиболее современными и используются для подготовки фигуристов в спортивной школе Олимпийского резерва.

Основной возраст детей, участвующих в реализации программы – это от 4 и до 8 лет.

**Основные формы учебно-тренировочной работы:**

-групповые занятия (теоретические, практические),

-участие в показательных выступлениях и соревнованиях,

-просмотр видеоматериалов с анализом выступлений.

Концептуальную основу своей деятельности педагог видит в последовательном оздоровлении подрастающего поколения. Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) влияет та среда, в которой ребенок воспитывается, поэтому необходимо полное понимание значимости занятий аэробикой родителями и полная их поддержка.

1. Учет возрастных психофизиологических особенностей
2. Учет индивидуальных особенностей выражается в предоставлении воспитанникам права выбора направления занятий – спортивное или оздоровительное.

**Проектируемые результаты:**

1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям физического и психического характера.
2. Физическое развитие
3. Сформированное умение сделать выбор в пользу здорового образа жизни и творческого самоопределения.
4. Владение способами адекватного взаимодействия со старшими сверстниками в разнообразных жизненных ситуациях.
5. Повышенный уровень компетентности в решении бытовых проблем и ситуаций, связанных с профилем деятельности.

**Принципы,** реализуемые в программе: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуальности, систематичности, постепенности.

**Формы аттестации:**

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- текущий контроль;

- промежуточная аттестация;

- итоговая аттестация.

Текущий контроль предусматривает систематическую проверку качества получаемых учащимися знаний и практических умений. Текущий контроль направлен на выявление положительных тенденций и определение проблем в освоении данной общеобразовательной программы.

Текущий контроль включает:

- входящую диагностику;

- контрольные занятия;

- соревнования.

В соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МАУ «ФОК «Олимп» в декабре обучающиеся проходят промежуточную аттестацию, а в конце учебного года проводится итоговая аттестация.

Формами проведения промежуточной и итоговой аттестации являются контрольные нормативы по ОФП, СФП и тестовые задания по техническим действиям.

Виды контрольных испытаний и оценочные материалы приведены в приложении 1 и приложении 2. Контрольные нормативы по ОФП, СФП и тестовые задания по техническим действиям оценивается по пятибалльной системе.

**Входящая диагностика включает следующие упражнения для детей 7-8 лет и 6-7 лет:**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).
2. Прыжок в длину с места.
3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.
4. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (пресс).
5. Челночный бег 3х10м.
6. Бег 30м.

**Входящая диагностика включает следующие упражнения для детей 4-5 лет:**

1. Прыжок в длину с места.
2. Челночный бег 2х10м.
3. Бег 20м.

Данная программа является инновационной. Основана на активности обучающихся при руководящей роли тренера-преподавателя.

Программа рассчитана на 216 и 108 учебных часов в год-36 учебных недели. Возраст детей- от 4 до 8 лет. Количество обучающихся в группе от 15 до 25 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа для детей 7-8 лет и по 1 часу для детей 4-6 лет.

Доледовая подготовка для детей 7-8 лет занимает 30 мин, ледовая – 1 час. Вводная часть доледовой подготовки – 10 мин, основная часть – 15 мин, заключительная – 5 мин. Вводная часть ледовой подготовки — 15 мин. Основная часть — 40 мин. Заключительная часть 5 мин.

Доледовая подготовка для детей 4-6 лет занимает 20 мин, ледовая – 25 мин. Вводная часть доледовой подготовки – 5 мин, основная часть – 10 мин, заключительная – 5 мин. Вводная часть ледовой подготовки — 5 мин. Основная часть — 15 мин. Заключительная часть 5 мин.

1. Учебно-тематическое планирование

**1.1. Календарный учебный график распределения учебных часов на 36 недель.**

**Таблица 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Недели** | **ОФП** | **СФП** | **Техническая** | **Хореография** | **Теоретическая** | **входящая диагностика** | **Промежуточная аттестация** | **Итоговая аттестация** | **итого в неделю** | **Всего** | |
| **Количество часов** |  | **58** | **45** | **58** | **45** | **4** | **2** | **2** | **2** |  | **216** | |
|  | **1-6** | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 4 | 26 | |
| **Сентябрь** | **7-13** | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 6 |
|  | **14-20** | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 6 |
|  | **21-27** |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 6 |
|  | **28-30** | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 4 |  | |
|  | **1-4** |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 2 | 26 | |
| **Октябрь** | **5-11** | 2 | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 6 |
|  | **12-18** |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 6 |
|  | **19-25** | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 6 |
|  | **26-1** |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 6 |
|  | **2-8** | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 4 | 24 | |
|  | **9-15** | 1 | 2 | 2 |  | 1 |  |  |  | 6 |
| **Ноябрь** | **16-22** |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 6 |
|  | **23-29** | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 6 |
|  | **30** |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 2 |  | |
|  | **1-6** | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 4 | 22 | |
| **Декабрь** | **7-13** | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 6 |
|  | **14-20** | 2 | 2 |  |  |  |  | 2 |  | 6 |
|  | **21-27** |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 6 |
|  | **28-3** | З И М Н И Е К А Н И К У Л Ы | | | | | | | | | |  | |
|  | **4-10** |
|  | **11-17** | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 6 | 18 | |
| **Январь** | **18-24** |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 6 |
|  | **25-31** | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 6 |
|  | **1-7** | 2 | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 6 | 24 | |
|  | **8-14** | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 6 |
| **Февраль** | **15-21** |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 6 |
|  | **22-28** | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  | 6 |
|  | **1-7** | 4 |  |  | 2 |  |  |  |  | 6 | 26 | |
| **Март** | **8-14** |  |  | 1 | 2 | 1 |  |  |  | 4 |
|  | **15-21** | 2 | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  | 6 |
|  | **22-28** | 2 |  | 1 | 3 |  |  |  |  | 6 |
|  | **29-31** | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 4 |
|  | **1-4** |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 2 | 26 | |
|  | **5-11** | 4 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 6 |  | |
| **Апрель** | **12-18** | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 6 |
|  | **19-25** | 4 |  | 2 |  |  |  |  |  | 6 |
|  | **26-30** | 2 | 1 | 2 | 1 |  |  |  |  | 6 |
|  | **3-9** | 2 |  | 2 | 1 | 1 |  |  |  | 6 | 24 | |
| **Май** | **10-16** | 2 | 1 | 2 | 1 |  |  |  |  | 6 |
|  | **17-23** | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 2 | 6 |
|  | **24-30** | 3 |  | 3 |  |  |  |  |  | 6 |
| **Июнь-август** | Л Е Т Н И Е К А Н И К У Л Ы | | | | | | | | | |  | |

**1.2. Календарный учебный график распределения учебных часов на 36 недель.**

**Таблица 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Недели** | **ОФП** | **СФП** | **Техническая** | **Хореография** | **Теоретическая** | **входящая диагностика** | **Промежуточная аттестация** | **Итоговая аттестация** | **итого в неделю** | **Всего** | |
| **Количество часов** |  | **23** | **23** | **23** | **29** | **4** | **2** | **2** | **2** |  | **108** | |
|  | **1-6** | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 | 13 | |
| **Сентябрь** | **7-13** |  |  | 1 |  |  | 2 |  |  | 3 |
|  | **14-20** | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 3 |
|  | **21-27** |  | 2 | 1 |  |  |  |  |  | 3 |
|  | **28-30** | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |  | |
|  | **1-4** |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 13 | |
| **Октябрь** | **5-11** |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 3 |
|  | **12-18** | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 3 |
|  | **19-25** |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 3 |
|  | **26-1** | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  | 3 |
|  | **2-8** |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 2 | 12 | |
|  | **9-15** | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 3 |
| **Ноябрь** | **16-22** | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 3 |
|  | **23-29** | 1 |  |  | 2 |  |  |  |  | 3 |
|  | **30** |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | |
|  | **1-6** |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 2 | 11 | |
| **Декабрь** | **7-13** | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 3 |
|  | **14-20** |  |  |  | 1 |  |  | 2 |  | 3 |
|  | **21-27** | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 3 |
|  | **28-3** | З И М Н И Е К А Н И К У Л Ы | | | | | | | | | |  | |
|  | **4-10** |
|  | **11-17** | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 3 | 9 | |
| **Январь** | **18-24** | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 3 |
|  | **25-31** |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 3 |
|  | **1-7** | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 3 | 12 | |
|  | **8-14** |  |  |  | 2 | 1 |  |  |  | 3 |
| **Февраль** | **15-21** | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 3 |
|  | **22-28** |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 3 |
|  | **1-7** | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 3 | 13 | |
| **Март** | **8-14** | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |
|  | **15-21** |  | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 3 |
|  | **22-28** | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 3 |
|  | **29-31** | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |
|  | **1-4** |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 13 | |
|  | **5-11** | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 3 |  | |
| **Апрель** | **12-18** |  | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 3 |
|  | **19-25** | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 3 |
|  | **26-30** | 1 |  |  | 2 |  |  |  |  | 3 |
|  | **3-9** |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 3 | 12 | |
| **Май** | **10-16** | 1 |  |  | 2 |  |  |  |  | 3 |
|  | **17-23** |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 | 3 |
|  | **24-30** |  | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 3 |
| **Июнь-август** | Л Е Т Н И Е К А Н И К У Л Ы | | | | | | | | | |  | |

***Учебно-тематический план программы***

Таблица 8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Уч. часы** |
| 1. | **Теоретическая подготовка** |  |
|  | *1 год обучения* **Всего часов** | **4** |
|  | ТБ, введение в образовательную программу. Гигиена спортивных занятий. | 1 |
|  | Что такое фигурное катание. Терминология фигурного катания. Техника безопасности в фигурном катании. | 1 |
|  | Виды фигурного катания. Базовые элементы фигурного катания. | 1 |
|  | Музыкальная грамота | 1 |
|  | **Всего часов** | **4** |
| 2. | **Общая физическая подготовка** |  |
|  | *1 год обучения* **Всего часов** | **67** |
|  | Элементы строевой подготовки | 15 |
|  | Общеразвивающие упражнения для рук. Общеразвивающие упражнений для ног. Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи, и спины. Упражнения на развитие осанки. | 16 |
|  | Упражнения на увеличение ловкости и координации движений | 11 |
|  | Упражнения на выносливость | 11 |
|  | Упражнения на скорость | 14 |
| 3. | **Специальная физическая подготовка** |  |
|  | *1 год обучения* **Всего часов** | **36** |
|  | Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств | 9 |
|  | Комплексы упражнений для развития взрывной силы | 9 |
|  | Комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей | 9 |
|  | Комплексы упражнений для развития гибкости. | 9 |
| 5. | **Хореография** |  |
|  | *1 год обучения* **Всего часов** | **36** |
|  | Хореография в партере | 22 |
|  | Разучивание небольших танцевальных связок для программ на льду | 14 |
| 6. | **Техническая подготовка** |  |
|  | *1 год обучения*  **Всего часов** | **67** |
|  | Разучивание правильных положений тела при катании и падениях | 33 |
|  | Разучивание способов продвижения вперед и назад, остановок, поворотов | 34 |

Таблица 9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Уч. часы** |
| 1. | **Теоретическая подготовка** |  |
|  | *1 год обучения* **Всего часов** | **4** |
|  | ТБ, введение в образовательную программу. Гигиена спортивных занятий. | 1 |
|  | Что такое фигурное катание. Терминология фигурного катания. Техника безопасности в фигурном катании. | 1 |
|  | Виды фигурного катания. Базовые элементы фигурного катания. | 1 |
|  | Музыкальная грамота | 1 |
|  | **Всего часов** | **4** |
| 2. | **Общая физическая подготовка** |  |
|  | *1 год обучения* **Всего часов** | **23** |
|  | Элементы строевой подготовки | 3 |
|  | Общеразвивающие упражнения для рук. Общеразвивающие упражнений для ног. Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи, и спины. Упражнения на развитие осанки. | 7 |
|  | Упражнения на увеличение ловкости и координации движений | 7 |
|  | Упражнения на выносливость | 3 |
|  | Упражнения на скорость | 3 |
| 3. | **Специальная физическая подготовка** |  |
|  | *1 год обучения* **Всего часов** | **23** |
|  | Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств | 5 |
|  | Комплексы упражнений для развития взрывной силы | 3 |
|  | Комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей | 7 |
|  | Комплексы упражнений для развития гибкости. | 8 |
| 5. | **Хореография** |  |
|  | *1 год обучения* **Всего часов** | **23** |
|  | Хореография в партере | 12 |
|  | Разучивание небольших танцевальных связок для программ на льду | 11 |
| 6. | **Техническая подготовка** |  |
|  | *1 год обучения*  **Всего часов** | **29** |
|  | Разучивание правильных положений тела при катании и падениях | 15 |
|  | Разучивание способов продвижения вперед и назад, остановок, поворотов | 14 |

*Перечень знаний, умений и навыков обучающихся на конец года:*

Должны знать:

1. Вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта, название организации, которое посещают.
2. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена. Самоконтроль.
3. Имеют понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах.
4. Строение опорно-двигательного аппарата и деятельность внутренних органов человека.
5. Понимать доступную спортивную терминологию.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по фигурному катанию принимаются лица, умеющие стоять на коньках, без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

**Организационно-педагогические условия.**

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Прием детей ведется с допуском от врача.

На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

**Наполняемость спортивно - оздоровительных групп, режимы**

**спортивно-оздоровительной работы**

**и требования по физической, технической и спортивной подготовке.**

***Таблица 4***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления** | **Минимальное число учащихся в группе** | **Максимальное количество учебных часов в неделю** | **Требования по физической, технической и спортивной подготовке (на конец учебного года)** |
| 1 | 7 | 15 | 6 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТП |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления** | **Минимальное число учащихся в группе** | **Максимальное количество учебных часов в неделю** | **Требования по физической, технической и спортивной подготовке (на конец учебного года)** |
| 1 | 4 | 15 | 3 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТП |

Предусмотрено 36 недель занятий непосредственно в условиях МАУ «ФОК «Олимп».

Поступающие сдают приемные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года, обучающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учетом занятий в МАУ «ФОК «Олимп», наличия тренировочной базы, учебного плана.

Документация планирования:

1. программа;
2. расписание занятий;
3. журнал учета работы;

Структура учебно-тренировочного занятия:

В первой части занятия доледовой подготовки предлагаются построение, перестроение, упражнения на внимание, ходьба, бег, прыжки. Заканчивается эта часть прыжковыми упражнениями на скакалке. Особое внимание обращается на чередование упражнений в ходьбе и беге.

Во второй части занятия — разучивание различных элементов с применением тренажерных устройств. Особое внимание уделяется технике исполнения элементов. Заканчивается занятие стретчингом – растяжкой.

Во время ледовой подготовки в первой части тренировки предлагаются различные техники скольжения. Во второй части занятия предлагается разучивание различных элементов на льду. Заканчивается занятие играми на восстановление нервной системы.

**2. Программный материал.**

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка – совокупность знаний, способствующих учебно-тренировочному процессу.

1. ТБ, введение в образовательную программу. Гигиена спортивных занятий.
2. Что такое фигурное катании. Терминология фигурного катания. Техника безопасности в фигурном катании.
3. Виды фигурного катания. Базовый набор элементов фигурного катания.
4. Музыкальная грамота.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения:

1. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».
2. Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт.
3. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом.
4. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперѐд обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.
5. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.
6. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.
7. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общая физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

1) Поднимание туловища из положения лежа на полу с фиксацией стоп партнером или под нижней рейкой гимнастической стенки, современная методика подготовки спортсменов позволяет выполнять упражнения без специального оборудования в положении сидя или лежа на полу.

2) Сгибание, разгибание рук в упоре лежа с различным положением кистей.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени. Развитию быстроты способствуют такие упражнения как: бег в максимальном темпе, прыжки на скакалке, бег на месте в максимальном темпе и т.д. Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Выносливость – способность противостоять утомлению. Общая выносливость – способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности. Для развития выносливости применяем:

1)Прыжки со скакалкой сериями. Серия может длиться до минуты, а отдых между сериями – 2-3 минуты.

Упражнения в прыжках: арсенал упражнений разнообразен. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, особое внимание уделяется качеству движений. Разновидности упражнений в прыжках: прыжки на одной ноге — поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь - вместе на месте и с продвижением вперед, прыжок в длину с места, в высоту с разбега.

2)Чередование ходьбы и бега на протяжении длительного времени.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации. Упражнения для развития гибкости:

1)Наклоны вперёд, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой).

2)Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге.

3)Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различными движениями руками.

4)Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд

5)Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Координационные способности (ловкость) – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения. Для развития координации, необходимо выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Известно, что равновесие является постоянным и необходимым компонентом любого движения. Задержка или недостаточные функции равновесия влияют на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц. Предлагаются упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Разновидности упражнений в равновесии: ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи общей физической подготовки:

1.Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.

2.Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.

3.Приобрести и повысить общую выносливость.

4.Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.

5.Улучшить подвижность в суставах.

6.Увеличить ловкость и координацию движений.

7.Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи специальной физической подготовки:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Для достижения данных результатов применяем следующие упражнения:

Для развития амплитуды и гибкости:

1. Наклоны вперѐд, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой).
2. Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперѐд, назад, в сторону и с различными движениями руками.
3. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоѐм (с сопротивлением).
4. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Для формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве:

1. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с., за 8 с., и т.д.).
2. Приседания
3. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать).
4. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами.
5. Прыжки из глубокого приседа.
6. Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через препятствие.

Для развития координации движений выполняем небольшие комбинации (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения по льду в фигурном катании в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложнѐнных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Техническая подготовка

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитудой.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
12. Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

1 ЭТАП:

Первый этап заключается в приобретении навыков движений школы фигурного катания.

Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов фигурного катания: фонарики, осваивание ходьбы на месте, с продвижением, чередование ходьбы со скольжением, подскоки на двух ногах с места, змейка вперед и назад, скольжение на двух ногах, на одной ноге, назад, повороты на двух ногах.

Хореография

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Урок хореографии включает:

1. деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами.
2. батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (бросок ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
3. рон де жамб пар тер и ан Лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях.
4. батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
5. релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
6. гран батман жете (махи на 900 и выше) из 1 и 5 позиции.
7. комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина)

**3. Материально-техническое обеспечение**

Материально-техническое обеспечение занятий фигурным катанием включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учѐтом особенностей образовательного процесса в соответствии с этапом подготовки спортсмена. Наименование объектов и средств материально технического оснащения.

|  |
| --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** |
| **Спортивное оборудование** |
| 1.Ледовая арена |
| 2.Спортивный зал |
| 3.Фигурные коньки |
| 4. Гимнастические скакалки |
| 5.Спортивные коврики |
| 6.Гимнастические скамейки |
| 7.Шведская стенка |
| 8.Утяжелители для рук и ног |
| 9.Гимнастические маты |
| 10.Налокотники и наколенники |
| **Аудиовизуальные и технические средства обучения** |
| 1) Магнитофон (СD – проигрыватель) |
| 2) Ноутбук |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Мишин А.Н. Фигурное катание на коньках: учеб. для ин-тов физ. культ. [Текст] / А.Н. Мишин. — Москва: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с.
2. Чайковская Е.А. Фигурное катание. [Текст] / Е.А. Чайковская. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 217 с.
3. Абсалямова И.В., Агапова В.В., Жгун Е.В., Кандыба С.П., Панов Г.М., Хачатуров Л.С. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / И.В. Абсалямова, В.В. Агапова, Е.В. Жгун, С.П. Кандыба, Г.М. Панов, Л.С. Хачатуров. – Москва: Советский спорт, 2009. – 172 с.: ил.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**«Критерии оценок промежуточной аттестации 7 – 8 лет»**

**Таблица 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | | **Критерии оценки** | | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| Общая физическая подготовка | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). | 17 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| Прыжок в длину с места. | 130 | 120 | 115 | 110 | 100 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | Касание щиколоток | Касание колен |
| Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (пресс). | 20 | 17 | 15 | 13 | 10 |
| Челночный бег 3х10м. | 9,9 | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 30м. | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 |
| Прыжки на скакалке за 30 сек. | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | Прыжок вверх с места. | 20 | 18 | 15 | 12 | 10 |
| Баланс на льду «ласточка» (за 10 сек) | Простоял все 8 сек с прямыми коленями и нога выше головы поднята | Простоял 6 сек с прямыми коленями и нога чуть выше уровня головы | Простоял 4 сек с чуть согнутыми коленями и нога на уровне головы | Простоял 3 сек с полусогнутыми коленями и нога на уровне головы | Простоял 2 сек с согнутыми коленями и нога ниже уровня головы |
| Туры в 1 оборот. | Чистый тур в 1 оборот с правильным подседом и группировкой | Чистый тур в 1 оборот с группировкой, но без подседа | Недокрут в четверть оборота с группировкой и правильным подседом | Недокрут половина оборота с неправильной группировкой, но с верным подседом | Недокрут в больше чем половину оборота с неправильной группировкой и неправильным подседом |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**«Критерии оценок промежуточной аттестации 6 лет»**

**Таблица 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | | **Критерии оценки** | | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| Общая физическая подготовка | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). | 10 | 8 | 6 | 4 | 1 |
| Прыжок в длину с места. | 115 | 110 | 105 | 100 | 90 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | Касание щиколоток | Касание колен |
| Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (пресс). | 16 и более | 14 | 12 | 10 | 8 |
| Челночный бег 3х10м. | 10,7 | 10,9 | 11,2 | 11,4 | 11,9 |
| Бег 30м. | 5,1 | 5,5 | 5,8 | 6,1 | 6,4 |
| Прыжки на скакалке за 30 сек. | 20 и более раз | 17 | 15 | 13 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | Прыжок вверх с места. | 16 и более см | Не менее 14 | Не менее 12 | Не менее 10 | Не менее 8 |
| Баланс на льду «цапелька» (за 10 сек) | Удержание ноги на льду 10 сек, стопа на уровне колена, руки разведены в стороны, колено прямое на котором стоят | Удержание ноги 8 сек, стопа на уровне колена, руки иногда опускаются вниз, колено стоящей ноги выпрямлено | Удержание ноги 6 сек, стопа чуть ниже уровня колена, руки иногда падают вниз, колено стоящей ноги иногда подгибается | Удержание ноги 4 сек, стопа на уровне щиколотки, руки опущены вниз, колено стоящей ноги чуть согнутое | Удержание ноги 2 сек, нога чуть отрывается от земли, руки опущены вниз, взгляд направлен вниз |
| Туры в 1 оборот на земле | Чистый тур в 1 оборот с правильным подседом и группировкой | Чистый тур в 1 оборот с группировкой, но без подседа | Недокрут в четверть оборота с группировкой и правильным подседом | Недокрут половина оборота с неправильной группировкой, но с верным подседом | Недокрут в больше чем половину оборота с неправильной группировкой и неправильным подседом |

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**«Критерии оценок промежуточной аттестации 4 – 5 лет»**

**Таблица 3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | | **Критерии оценки** | | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| Общая физическая подготовка | Прыжок в длину с места. | 115 | 110 | 105 | 100 | 90 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание щиколоток | | Касание колен |
| Челночный бег 2х10м. | 10,7 | 10,9 | 11,2 | 11,4 | 11,9 |
| Бег 20м. | 3,0 | 3,3 | 3,6 | 3,9 | 4,2 |
| Специальная физическая подготовка | Прыжок вверх с места. | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| «Фонарики» вперед | Руки разведены в стороны, колени работают правильно, стопы правильно очерчивают рисунок | Руки разведены в стороны, колени почти не сгибаются, но рисунок в целом очерчен верно | Руки иногда опускаются вниз, колени не сгибаются почти, рисунок не полностью очерчивает «фонарик» | Руки опускаются вниз, колени прямые, рисунок не полностью очерчивает «фонарик», взгляд направлен только на лед вниз | Руки не держатся в сторону, взгляд направлен только вниз на ноги, «фонарик» рисуется только одной ногой, колени прямые |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**«Критерии оценок итоговой аттестации 7-8 лет»**

**Таблица 3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | | **Критерии оценки** | | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| Общая физическая подготовка | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). | 19 | 11 | 9 | 7 | 5 |
| Прыжок в длину с места. | 135 | 130 | 125 | 115 | 110 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол ладонями | | Касание пола пальцами рук | | Касание щиколоток |
| Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (пресс). | 24 | 20 | 18 | 16 | 13 |
| Челночный бег 3х10м. | 9,4 | 9,8 | 10,0 | 10,3 | 10,8 |
| Бег 30м. | 3,8 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 5,5 |
| Прыжки на скакалке за 30 сек. | 38 | 30 | 28 | 20 | 15 |
| Специальная физическая подготовка | Прыжок вверх с места. | 23 | 20 | 18 | 15 | 12 |
| Баланс на льду «ласточка» (за 15 сек) | Простоял все 15 сек с прямыми коленями и нога выше головы поднята | Простоял 12 сек с прямыми коленями и нога чуть выше уровня головы | Простоял 9 сек с чуть согнутыми коленями и нога на уровне головы | Простоял 7 сек с полусогнутыми коленями и нога на уровне головы | Простоял 5 сек с согнутыми коленями и нога ниже уровня головы |
| Туры в 1 оборот. | Чистый тур в 1 оборот с правильным подседом и группировкой | Чистый тур в 1 оборот с группировкой, но без подседа | Недокрут в четверть оборота с группировкой и правильным подседом | Недокрут половина оборота с неправильной группировкой, но с верным подседом | Недокрут в больше чем половину оборота с неправильной группировкой и неправильным подседом |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**«Критерии оценок итоговой аттестации 6 лет»**

**Таблица 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | | **Критерии оценки** | | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| Общая физическая подготовка | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). | 12 | 10 | 8 | 6 | 3 |
| Прыжок в длину с места. | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол ладонями | | Касание пола пальцами рук | | Касание щиколоток |
| Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (пресс). | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| Челночный бег 3х10м. | 10,3 | 10,5 | 11,0 | 11,2 | 11,5 |
| Бег 30м. | 4,9 | 5,3 | 5,5 | 5,8 | 6,1 |
| Прыжки на скакалке за 30 сек. | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| Специальная физическая подготовка | Прыжок вверх с места. | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| Баланс «цапелька» (за 13 сек) | Удержание ноги на льду 13 сек, стопа на уровне колена, руки разведены в стороны, колено прямое на котором стоят | Удержание ноги 11 сек, стопа на уровне колена, руки иногда опускаются вниз, колено стоящей ноги выпрямлено | Удержание ноги 9 сек, стопа чуть ниже уровня колена, руки иногда падают вниз, колено стоящей ноги иногда подгибается | Удержание ноги 7 сек, стопа на уровне щиколотки, руки опущены вниз, колено стоящей ноги чуть согнутое | Удержание ноги 5 сек, нога чуть отрывается от земли, руки опущены вниз, взгляд направлен вниз |
| Туры в 1 оборот на земле | Чистый тур в 1 оборот с правильным подседом и группировкой | Чистый тур в 1 оборот с группировкой, но без подседа | Недокрут в четверть оборота с группировкой и правильным подседом | Недокрут половина оборота с неправильной группировкой, но с верным подседом | Недокрут в больше чем половину оборота с неправильной группировкой и неправильным подседом |

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**«Критерии оценок итоговой аттестации 4 – 5 лет»**

**Таблица 3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | | **Критерии оценки** | | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| Общая физическая подготовка | Прыжок в длину с места. | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | Касание щиколоток | Касание колен |
| Челночный бег 2х10м. | 10,5 | 10,7 | 10,9 | 11,2 | 11,5 |
| Бег 20м. | 2,9 | 3,1 | 3,3 | 3,5 | 3,9 |
| Специальная физическая подготовка | Прыжок вверх с места. | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| Змейка вперед на двух ногах 1 круг | Проехали 1 круг, ноги сгибаются верно и в нужную сторону, руки не висят внизу (держатся руки в сторону) | Проехали 1 круг, ноги сгибаются верно и в нужную сторону, руки иногда висят внизу (иногда не держатся руки в сторону) | Проехали 0,5 круга, ноги сгибаются верно и в нужную сторону, руки висят внизу (не держатся руки в сторону) | Проехали 0,5 круг, ноги сгибаются не совсем верно, руки висят внизу (не держатся руки в сторону) | Проехали 0,5 круга, ноги сгибаются неверно, руки висят внизу (не держатся руки в сторону) |
| Баланс на 1 ноге в позе «цапелька» (за 5 сек) | Удержание ноги на льду 5 сек, стопа на уровне колена, руки разведены в стороны, колено прямое на котором стоят | Удержание ноги 4 сек, стопа на уровне колена, руки иногда опускаются вниз, колено стоящей ноги выпрямлено | Удержание ноги 3 сек, стопа чуть ниже уровня колена, руки иногда падают вниз, колено стоящей ноги иногда подгибается | Удержание ноги 2 сек, стопа на уровне щиколотки, руки опущены вниз, колено стоящей ноги чуть согнутое | Удержание ноги 1 сек, нога чуть отрывается от земли, руки опущены вниз, взгляд направлен вниз |
|  | «Фонарики» вперед и назад | Руки разведены в стороны, колени работают правильно, стопы правильно очерчивают рисунок | Руки разведены в стороны, колени почти не сгибаются, но рисунок в целом очерчен верно | Руки иногда опускаются вниз, колени не сгибаются почти, рисунок не полностью очерчивает «фонарик» | Руки опускаются вниз, колени прямые, рисунок не полностью очерчивает «фонарик», взгляд направлен только на лед вниз | Руки не держатся в сторону, взгляд направлен только вниз на ноги, «фонарик» рисуется только одной ногой, колени прямые |