**ГБОУ ДОД «Санкт-Петербургская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва фигурного катания на коньках»**

**Методическая разработка**

**по оценке результатов ледовой подготовки в спортивно-оздоровительных группах 2 года обучения СДЮШОР**

**разработчик инструктор-методист СДЮШОР**

**Ефремова Татьяна Борисовна**

**Санкт-Петербург**

**2017**

С целью повышения качества обучения на спортивно-оздоровительном этапе и для подготовки занимающихся к поступлению на этап начальной подготовки в СДЮШОР разработана данная методика в виде оценочной таблицы.

**Оценочная таблица результатов ледовой подготовки в группах СОГ 2 года занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Элементы** | **Требования к выполнению** | **Оценка** |
| **За 1 полугодие** | | | |
| 1. | Перебежка вперед | Выполняется в правую и левую сторону. Исходное положение: ноги вместе, слегка согнуты; спина прямая, плечевой пояс повернут в круг (одно плечо находится над зубцом конька, другое над пяткой), линия рук « повторяет круг».  Первый толчок выполняется внутренним ребром. Свободная нога вытянута и находится над льдом, опорная нога согнута. Второй толчок выполняется наружным ребром. Свободная нога вытянута и прижата к опорной. Опорная нога согнута. | Зачет/незачет |
| 2. | Перебежка назад | Выполняется в правую и левую сторону. Исходное положение: ноги вместе, слегка согнуты; спина прямая, плечевой пояс повернут в круг (одно плечо находится над зубцом конька, другое над пяткой), линия рук “повторяет круг”.  Первый толчок выполняется внутренним ребром. Свободная нога вытянута и находится на льду, опорная нога согнута. Скольжение осуществляется на передней части конька, без касания зубцами льда. Второй толчок выполняется наружным ребром. Свободная нога вытянута и прижата к опорной. Опорная нога согнута. | Зачет/незачет |
| 3. | Вальсовый шаг | Выполняется по начерченному кругу, в правую и левую стороны, с места. Исходное положение: ноги в третьей позиции, одноименные плечо и нога находятся спереди, ноги слегка согнуты, корпус вертикально. Толчок выполняется внутренним ребром. После толчка свободная нога вытянута и отведена назад под углом 45°. После поворота, свободная нога ставится рядом с опорной. Толчок назад выполняется внутренним ребром. Свободная нога вытянута и отведена назад под углом 45°. | Зачет/незачет |
| 4. | «Циркуль» назад | Выполняется в обе стороны.  Корпус в вертикальном положении и находится над зубцом опорной ноги, руки вытянуты в стороны.  Скольжение осуществляется на передней части конька, без касания зубцами льда. Минимум 5 толчков в каждую сторону. | Зачет/незачет |
| 5. | Перекидной прыжок | Выполняется с места, по начерченному кругу. Исходное положение: ноги в третьей позиции, левое плечо спереди. После толчка свободная нога отведена назад и слегка согнута в коленном суставе, опорная нога согнута. Удержать позицию въезда не менее 2х секунд. Маховое движение выполняется бедром правой ноги рядом с опорной. В момент прыжка руки находятся в первой позиции. Выезд осуществляется по начерченному кругу. | Зачет/незачет |
| 6. | Штандт-пируэт | Выполняется с циркуля. Для разгона делается максимум 4 толчка. В открытом положении свободная нога вытянута, развернута и слегка отведена в сторону. Исполнять минимум 2 оборота. | Зачет/незачет |
| 7. | «Ласточка» | Выполняется по дуге вперед наружу, в левую и правую стороны. Руки вытянуты в стороны, свободная нога вытянута назад под углом не менее 90 градусов и развернута.  Удерживать положение не менее 4х секунд. | Зачет/незачет |
| 8. | Пистолетик | Выполняется по кругу, в правую и левую стороны на наружном ребре. Линия бедра и рук параллельны поверхности льда, удерживать положение не менее 3х секунд | Зачет/незачет |
| **В конце года**  **(одновременно являются тестами для поступления в группы НП-1)** | | | |
| 1. | Комбинация перебежек вперед и назад | Комбинация состоит из 4х перебежек вперед, моухока вперед внутрь, 4х перебежек назад и исходного положения перед перекидным прыжком. Моухок выполняется на внутренних ребрах, линия плеч неизменна в момент исполнения. В конце последнего шага перебежки назад принимается исходное положение: обе ноги параллельно, левая нога отстает от правой на половину стопы; линия плеч остается неизменной.  Провод левой ноги и плеч осуществляется одновременно. Левая нога и руки проходят вдоль продольной оси тела. После провода левая нога развернута сзади, колено свободной ноги находится за коленом опорной. Правое плечо находится над зубцом конька, левое над пяткой. Удерживать позицию минимум 3 секунды. В правую сторону комбинация выполняется без исходного положения перед перекидным прыжком. Комбинация завершается выездом на левой ноге ( минимум 3 секунды). | Зачет/незачет |
| 2. | Тройка вперед наружу | Выполняется по начерченной восьмерке, с места. Исходное положение: ноги в третьей позиции, одноименные плечо и нога находятся спереди, ноги слегка согнуты, корпус вертикально. Толчок выполняется внутренним ребром. После толчка свободная нога вытянута и отведена назад под углом 45°. После поворота позиция неизменна. Скольжение по дуге назад внутрь завершается исходным положением для последующего толчка на другую ногу. Удерживать позицию до и после поворота по 1/2 круга. | Зачет/незачет |
| 3. | Четырехшажный шаг | Выполняется по кругу в правую и левую стороны.  Первая и вторая дуги выполняются на наружном ребре, плечи развернуты из круга; третья и четвертая дуги выполняются на внутреннем ребре, плечи повернуты в круг. Первый толчок выполняется из третьей позиции. Свободная нога находится сзади над следом, под углом 45 градусов. Второй толчок выполняется переходом через третью позицию. Свободная нога находится спереди над следом, под углом 45 градусов. Третий толчок выполняется наружным ребром правой ноги. Ноги в скрестном положении.  Четвертый толчок выполняется из третьей позиции. Свободная нога находится сзади над следом, под углом 45 градусов | Зачет/незачет |
| 4. | Прыжок с двух ног на две в один оборот «Блинчики» | Выполняется с хода назад. Исходное положение - ноги по шестой позиции, плечи повернуты в круг (левое плечо над зубцом конька, правое над пяткой). Линия рук “повторяет круг”. Удержание исходного положения 2 сек. Прыжок выполняется в 1 оборот в исходное положение. Во время исполнения руки находятся в плотной группировке (правая рука прижата к левому плечу, кисть левой руки находится под правым локтем). Локти плотно прижаты, корпус вертикально. Удержание исходного положения после прыжка 2 сек. Выполняется минимум три прыжка. | Зачет/незачет |
| 5. | Перекидной прыжок | Выполняется с перебежки назад по кругу В конце последнего шага перебежки принимается исходное положение: две ноги параллельно, левая нога отстает от правой на половину стопы; линия плеч остается неизменной. Провод левой ноги и плеч осуществляется одновременно. Левая нога и руки проходят вдоль продольной оси тела. После провода левая нога развернута сзади, колено свободной ноги находится за коленом опорной. Правое плечо находится над зубцом конька, левое над пяткой. Удерживать позицию минимум 2 секунды. Дуга въезда осуществляется на левой ноге, на наружном ребре. Левое плечо находится спереди, правая нога отведена назад и согнута в коленном суставе. Удерживать позицию минимум 1 секунду. Маховое движение выполняется бедром правой ноги рядом с опорной. В момент прыжка руки находятся в первой позиции. Траектория всех фаз элемента осуществляется по заданному кругу. | Зачет/незачет |
| 6. | Сальхов | Выполняется с перебежки назад по кругу В конце последнего шага перебежки принимается исходное положение: две ноги параллельно, левая нога отстает от правой на половину стопы; линия плеч остается неизменной. Провод левой ноги и плеч осуществляется одновременно. Левая нога и руки проходят вдоль продольной оси тела. После провода левая нога развернута сзади, колено свободной ноги находится за коленом опорной. Правое плечо находится над зубцом конька, левое над пяткой.  Удерживать позицию минимум 2 секунды. Толчок выполняется внутренним ребром. После толчка свободная нога вытянута и отведена назад под углом 45°. После поворота позиция неизменна. Удерживать позицию до поворота 1 секунду, после поворота 2 секунды. В момент провода свободная нога не приближается к опорной. Маховое движение выполняется бедром правой ноги. В момент прыжка руки находятся в первой позиции. Траектория всех фаз элемента осуществляется по заданному кругу. | Зачет/незачет |
| 7. | Риттбергер | Выполняется с перебежки назад по кругу. Исходное положение: ноги в скрестном положении на наружных ребрах, слегка согнуты, центр тяжести на передней части конька правой ноги, плечи повернуты в круг. Удерживать позицию минимум 2 секунды. Маховое движение осуществляется бедром левой ноги. В момент прыжка руки находятся в первой позиции.  Траектория всех фаз элемента осуществляется по заданному кругу | Зачет/незачет |
| 8. | Вращение на выбор  (штандт-пируэт или волчок) | Выполняется с перебежки назад. Перебежка завершается дугой назад внутрь на правой ноге: плечи развернуты из круга, руки вытянуты, свободная нога вытянута и прижата к опорной. Въезд во вращение осуществляется за левой рукой. Удерживать позицию во вращении минимум 3 оборота. | Зачет/незачет |
| 9. | Комбинация спиралей | Выполняется вперед наружу в левую сторону.  Удерживать каждую позицию не менее 4х секунд. | Зачет/незачет |