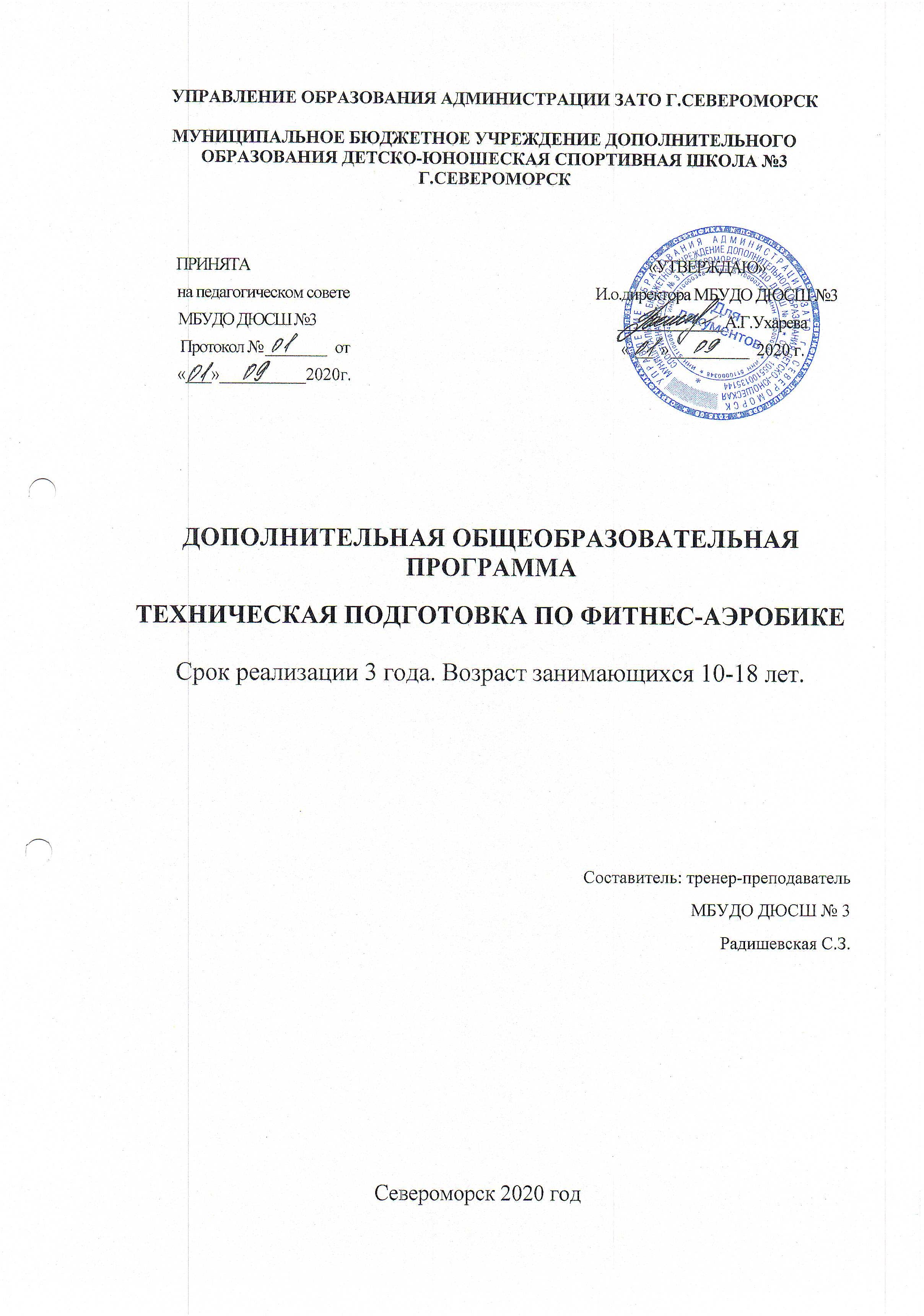
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 Г.СЕВЕРОМОРСК**



ПРИНЯТА

на педагогическом совете

МБУДО ДЮСШ №3

Протокол № 01от

« 01 » сентября 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ**

Срок реализации 1 год. Возраст занимающихся 8-18 лет.

Составитель: тренер-преподаватель

МБУДО ДЮСШ № 3

Е.В.Калайда

город Североморск

2020 год

На основании Федерального закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 (с изменениями на 05 сентября 2019 г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Внести изменения в программу «Введение в дисциплину фигурное катание на коньках» на 2020-2021 учебный год:

1. Обновить содержание пункта 2.4. Практическая подготовка:

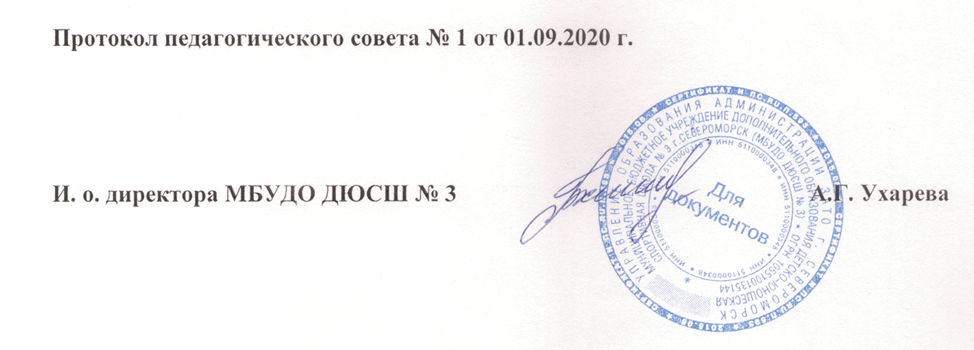
Упражнения для развития координационных способностей на тренажере «координационная лестница»:

1. И.п. - стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. (То же на правой и левой ноге).
2. И.п. - стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну. (То же на правой и левой ноге).
3. И.п. - стоя правым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. (То же на правой и левой ноге).
4. И.п. - стоя левым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. (То же на правой и левой ноге).
5. И.п. - стоя спиной к лестнице. Прыжки на двух ногах спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. (То же на правой и левой ноге).
6. И.п. - стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах спиной вперед, наступая в ячейки лестницы через одну. (То же на правой и левой ноге).
7. И.п. - стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку лестницы, Затем прыжок ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок ноги вместе внутрь третьей ячейки и т.д. (То же спиной по направлению движения).
8. И.п. - стоя справа от первой ячейки лестницы. Толчком двух ног прыгнуть внутрь первой ячейки лестницы, следующим прыжком приземлиться слева от первой ячейки, затем прыгнуть внутрь второй ячейки, потом приземлиться справа от нее и т.д. (То же спиной по направлению движения).
9. И.п. - стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Прыжки правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой. (То же левым боком).
10. И.п. - стоя правым боком лестнице, спиной к первой ячейке. Прыжки левым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно левой и правой ногой. (То же левым боком).

2. Обновить список литературы:

- Виноградова В.И. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках: монография/В. И, Виноградова. - М. : Сов. спорт, 2013.-216 с.

- Коваленко Ю.А. Особенности развития специальной выносливости в фигурном катании/Ю. А. Коваленко, М. М. Акинина. //Известия Тул. гос. ун-та / Тул. гос. ун-т. Тула, 2015,-Вып. 4: Физическая культура. Спорт. - С. 105-109.



На основании Федерального закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 (с изменениями на 05 сентября 2019 г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Внести изменения в программу «Введение в дисциплину фигурное катание на коньках» на 2019-2020 учебный год:

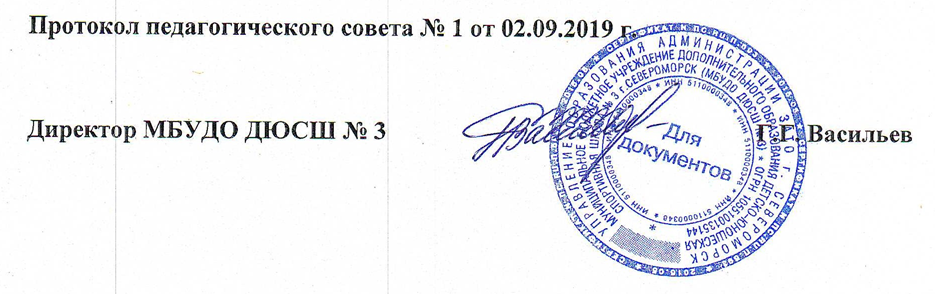
1. Обновить содержание пункта 2.4. Практическая подготовка:

Упражнения для развития координационных способностей с «балансировочной полусферой»:

* И.п. - стойка на основании «полусферы», 1-2 - напрячь мышцы стопы, 3-6 - удержание напряжения, 7-8 - и.п.
* И.п. - стойка на «полусфере», 1-2 - сделать «ласточку», 3-6 - удержание напряжения, 7-8 -и.п,

2, Обновить список литературы:

* Единая Всероссийская спортивная классификация. (Приказ МинСпорта РФ № 61 от 31.01.2019 г.)
* Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами в возрасте до 12 лет, с родителями спортсменов, тренерами и другим персоналом спортсменов: Учебно-методическое пособие / И.Т.Выходец, Е.В.Иконникова, Е.В.Антильская. - М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2013. ~ 55с.
* Редакционная коллегия ФБГУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России». «Особенности подготовки спортсменов высокой квалификации в фигурном катании»: Сборник информационных материалов. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 56 с.



На основании Федерального закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

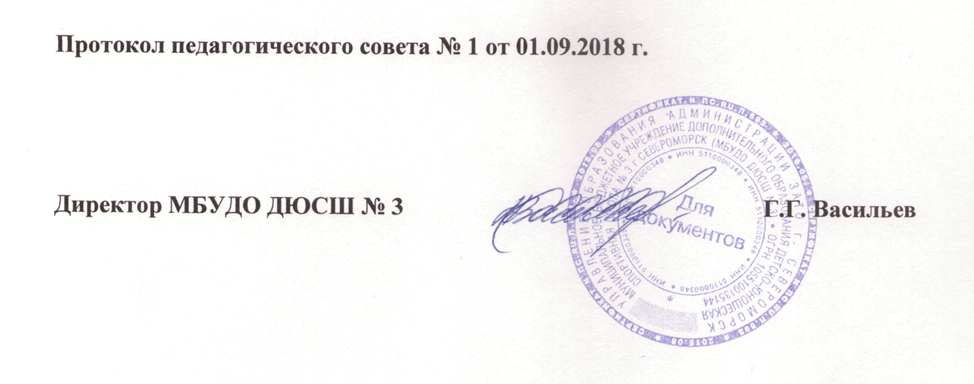
Внести изменения в программу «Введение в дисциплину фигурное катание на коньках» на 2018-2019 учебный год:

1. Обновить содержание пункта 2.4. Практическая подготовка:

Упражнения с тренажером «спиннер»:

1. Наступить на спиннер опорной ногой. Выполнять перекат стопы с пятки на носок.
2. Руки расставить в стороны на уровне плеч. Опорную ногу согнуть в колене, а другую отставить в сторону. Затем отталкиваться ею и начинать медленно вращаться.
3. То же самое повторить на другой ноге.
4. Добавить движения руками, плавно подтягивая их к груди.
5. Пробовать более сложные позиции - либелу, волчок, скобку. 2. Обновить список литературы:

* Виноградова, В. И. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках: [монография] / В. И. Виноградова. - М. : Совет, спорт, 2013. - 214, [2] с. : ил.
* Дубровская, И. Н. Упражнения ритмической гимнастики в тренировке фигуристов на стадии базовой спортивной подготовки: автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. Н. Дубровская. - Малаховка, 2008. - 25 с.
* Королевич, А. Н. Теория и методика обучения фигурному катанию : учеб.-метод. пособие / А. Н. Королевич, Е. Е. Лебедь-Великанова ; М-во образования Респ. Беларусь, Полес. гос. ун-т. - Пинск: ПолесГУ, 2015. - 39 с.



**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка………………………………………………………………………….3

1. Учебный план …………………………………………………………………………………5

1.1. Организационно-методические указания………………………………………………….7

2. Методическая часть …………………………………………………………………………..9

2.1. Методика реализации программы…………………………………………………………9

2.2. Структура занятий………………………………………...................................................11

2.3. Теоретическая подготовка ………………………………………………………………..12

2.4. Практическая подготовка………………………………………………………………….13

2.5. Специально - техническая подготовка…………………………………………………...15

2.6. Хореографическая подготовка……………………………………………………………17

2.7. Психологическая подготовка……………………………………………………………...18

2.8. Воспитательная работа ……………………………………………………………………19

2.9. Восстановительные мероприятия ………………………………………………………..20

2.10. Медицинское обеспечение и медицинский контроль …………………………………21

2.11. Дидактическое и техническое оснащение занятий ……………………………………22

3. Система контроля и зачетные требования…………………………………………………23

Перечень информационного обеспечения …………………………………………………...25

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативно-правовых основ регламентирующих работу спортивной школы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании».

2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования) Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)» от 04.07.14г. №41)

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 ( с изменениями на 05 сентября 2019 г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к образовательным программам дополнительного образования детей».

Программа составлена с учетом особенностей организации и формирования групп детей, режима и временных параметров осуществления деятельности. Вид программы – модифицированная.

Программа физкультурно-спортивной направленности.  
 Программа рассчитана на 52 учебно-тренировочных недели в год: в условиях Крайнего Севера 39 недель занятий непосредственно на базе спортивной школы и дополнительные 13 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам детей в период их активного отдыха.

***Цель программы:*** воспитание гармонично развитой личности, физическое и нравственно-эстетическое развитие, подготовка к активной социальной жизни, развитие массового спорта.

***Задачи:***

* привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям по фигурному катанию на коньках;
* формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;
* содействие естественному физическому развитию, укреплению здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний;
* создание условий для реализации программы;
* знакомство с основами техники по фигурному катанию на коньках.

***Актуальность данной программы*** в том, что она усиливает вариативную составляющую общего развития, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Программа рассчитана на возраст учащихся с 8 до 18 лет. Срок реализации программы 1 год (312 часов в год). Один час учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

***Практическая значимость***: программа рассчитана на возраст учащихся от 8 до 18 лет, может использоваться тренерами-преподавателями спортивных школ.

***Ожидаемый результат:***

* формирование двигательных умений и навыков;
* укрепление здоровья детей;
* овладение теоретическими и практическими знаниями;
* выполнение «положительной» сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП согласно возраста;
* формирование нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма;
* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебно-тематический план рассчитан на 39 недель в условиях спортивной школы и 13 недель работы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого года обучения. Так, в соответствии с основными задачами программы «Введение в дисциплину» объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80% от общего объема тренировочной работы.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок.

Примерный (минимальный) объем основных видов подготовки (общей, специальной физической и технической) на различных этапах подготовки приведены в таблице (см. ниже).

|  |  |
| --- | --- |
| ***Виды подготовки*** | ***ВВ*** |
|
| ***Весь период*** |
| *Общая физическая* | *80* |
| *Специально-физическая* | *53* |
| *Хореографическая подготовка* | *102* |
| *Специально-техническая* | *67* |
| *Теоретическая* | *6* |
| *Восстановительные мероприятия* | *+* |
| *Контрольные испытания* | *4* |
| *Всего часов за 52 недели* | *312* |

Объемы таких разделов, как, контрольные соревнования, восстановительные мероприятия и медицинские обследования, специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая хореографию, техническую подготовку.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической,**

**технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование группы** | **Мин. возраст** | **Число учащихся** | **Max количество учебных часов в неделю** | **Требования по ОФП и СФП к концу учебного года** |
| Введение в дисциплину фигурное катание на коньках  (ВВ) | 8 лет | 12-20 | 6 | Индивидуальный прирост показателей по ОФП и СФП |

Продолжительность образовательного процесса:

1 год обучения – (3 раза в неделю по 2 часа) х 52 недели – 312 часов;

Один час учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

**Примерный учебно-тематический план (час)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел подготовки | Количество часов |
| **1** | **Теоретическая подго­товка** | **6** |
| 1.1 | История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках. | 1 |
| 1.2 | Личная и общественная гигиена. | 1 |
| 1.3 | Правила безопасного поведения на тренировочных занятиях. | 1 |
| 1.4 | Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. | 1 |
| 1.5 | Терминология фигурного катания на коньках. | 1 |
| 1.6 | Просмотр видеороликов. | 1 |
| **2** | **Общая физическая подготовка (ОФП):** | **80** |
| 2.1 | Комплексы общеразвивающих упражнений. | 40 |
| 2.2 | Силовые комплексы. | 40 |
| **3** | **Специальная физиче­ская подготовка (СФП):** | **53** |
| 3.1 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 7 |
| 3.2 | Развитие ловкости. | 7 |
| 3.3 | Развитие координации. | 7 |
| 3.4 | Развитие гибкости. | 8 |
| 3.5 | Развитие силы. | 8 |
| 3.6 | Развитие прыгучести. | 8 |
| 3.7 | Развитие выносливости. | 8 |
| **4** | **Специально-техническая подготовка (СТП)** | **67** |
| 4.1 | Изучение скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения. | 16 |
| 4.2 | Элементы простых вращений. | 17 |
| 4.3 | Прыжковые элементы в 0,5-1 оборот. | 17 |
| 4.4 | Имитационные упражнения. | 17 |
| **5** | **Хореография** | **102** |
| 5.1 | Классика. | 34 |
| 5.2 | Развитие чувства ритма и темпа. | 34 |
| 5.3 | Постановка индивидуальных программ. | 34 |
| **6** | **Контрольные и перевод­ные нормативы** | **4** |
| **7** | **Участие в соревнова­ниях** |  |
| **8** | **Итого в течение учебного года** | **312** |

**Условия зачисления в спортивную школу.**

Зачисление детей в спортивную школу по программе «Введение в дисциплину фигурное катание на коньках» производится по желанию поступающих на основании заявления родителей (законных представителей) о приеме ребенка в учреждение, медицинской справки от врача о состоянии здоровья, копии свидетельства о рождении ребенка.

**1.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Подготовка спортсменов, специализирующихся в фигурном катании на коньках, проводится не один год, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. Важное значение при зачислении в группу имеет уровень владения коньками, а также координационные способности. В течение всего периода обучения проводится сдача контрольных нормативов. В подготовке фигуристов необходимо соблюдать принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, что является основополагающим при использовании физического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.

Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания ребенка в соответствии с возрастными особенностями и стадиями человека, применительно к меняющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма.

В процессе подготовки необходимо соблюдать основные принципы физического воспитания.

Принцип непрерывности *процесса физического воспитания*, состоящий:

- в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от

простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой

специализированной подготовке;

- в обеспечении постоянной преемственности опыта занятий (устраняя

длительные перерывы между ними, которые значительно снижают эффективность

предыдущих тренировок);

Принцип *системного чередования нагрузок и отдыха*. Оперируя

различными вариантами чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и

направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата.

Принцип *постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* обуславливает систематическое повышение требований кпроявлению двигательных и психических функций, повышение сложностизаданий и увеличения нагрузок.

В принципе *адаптированного сбалансирования динамических нагрузок* выделяется три положения:

- суммарная нагрузка, используемая в тренировочном процессе не должна

вызывать негативных последствий в здоровье, что требует постоянного контроля

за срочным, отставленным и кумулятивным эффектами нагрузки;

- по мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо се увеличение;

- использование суммарных нагрузок в зависимости от состояния спортсмена и

желания тренера может давать эффект снижения стабилизации или ее увеличение;

в данной ситуации используют две формы динамики суммарной нагрузки:

ступенчатую и волнообразную, использование линейновосходящей формы воз-

можно на коротких этапах (ударная педеля) или в самом начале занятия

физическими упражнениями.

Принцип *циклического построения занятий* предусматривает наличие 3-х

видов циклов:

- *микроциклы* (5-6 дней) характеризуются повторностью применения упражнений с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха. Первый микроцикл продолжительностью 5 дней – самый короткий, суммарный уровень нагрузки в этом микроцикле достигает средних величин. Это связано с задачей врабатывания организма для выполнения дальнейшей работы.

- Второй микроцикл длится 6 дней, суммарный уровень нагрузки достигает среднебольших величин. Этот микроцикл служит отправной точкой для решения основных задач подготовительного этапа: повышение уровня физической подготовленности спортсменов и совершенствование физических качеств.

- Третий микроцикл длится также 6 дней, суммарный уровень нагрузки достигает больших величин. В этом микроцикле идет целенаправленная работа по совершенствованию уровня функциональной и физической подготовленности

спортсменов, а также дальнейшее совершенствование физических качеств.

- *мезоциклы* (месячные) включают в себя от двух до шести микроциклов, в

которых меняется содержание, порядок чередования и соотношение средств и

нагрузки. Кроме того, следует отметить, что на протяжении всего мезоцикла

параллельно проводятся восстановительные и лечебно-профилактические

мероприятия.

- *макроциклы* (годичные, четырехгодичные), в которых развивается процесс

физического воспитания на фоне долговременного периода.

Основной задачей данного принципа является завершение циклов тренировки, прогрессирование кумулятивных эффектов, поступательного развития общей и специальной подготовленности занимающихся.

При построении процесса подготовки фигуристов необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у мужчин и женщин. Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела.

У девочек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы.

Наиболее благоприятным периодом для избирательно-направленного

развития скоростно-силовых способностей является возраст от 7 до 10 лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития этих способностей. Развитие различных систем в онтогенезе следует рассматривать в связи с общими закономерностями становления организма, выраженными в последовательной смене фаз, этапов и периодов развития в целом. Их учет при планировании тренировок чрезвычайно важен. Установлено, что различные неблагоприятные факторы внешней среды (неполноценное питание, кислородное голодание, чрезвычайные физические и психологические нагрузки и др.) приводят к разным результатам - в зависимости от того, на какой период развития организма приходится их воздействие.

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медикобиологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

**2.1. МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**1. Словесные методы:**

• Рассказ

• Беседа

• Лекция

• Дискуссия

• Собеседование

• Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

• Вербальные команды и название шагов и движений.

**2. Наглядные методы:**

• Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

• Невербальные команды

• Просмотр видео-фото-материалов

**3. Практические методы:**

• Методы разучивания аэробной части занятия

• Строевая подготовка

• Игры

• Проведение занятия, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего занятия в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с обучающиеся

• Участие в мастер-классах

• Участие в соревнованиях

**4. Формы (типы) занятий:**

• Учебно-тренировочное

• Комплексное

• Игровое

• Контрольное

• Хореографическое

• Репетиционное

• Соревновательное

• Творческое (выступления, концертная деятельность)

• Лекция-беседа

**5. Методы обучения:**

• Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизации, двигательные упражнения

• Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкального произведения, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты и связь музыки и движения

• Метод поточного проведения занятий

• Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям

• Метод практического обучения, где в учебном процессе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной и репетиционной работой, поиск художественных и технических решений.

**6. Приёмы обучения:**

• Комментирование

• Инструктирование

• Корректирование

**ТИПЫ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ».**

*Учебно - тренировочные занятия.* Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. Такой тип уроков должен составлять не менее 50 % всех занятий.

*Комплексное занятие.*

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

*Игровое занятие.*

Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр - эстафет и т.д. Со­вершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качест­ва, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная са­мостоятельность и способности участвовать в коллективных играх и т.д.

*Контрольное занятие.*

Проводится в конце каждого полугодия и направлено на количе­ственную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

*Хореографическое занятие.*

Основная задача - формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

Таблица 1

Примерная схема построения и сочетания тренировочных занятий на месяц

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 | Хореографическое | Учебно-тренировочное | Хореографическое | Учебно-тренировочное |
| 2 | Учебно-тренировочное | Игровое | Учебно-тренировочное | Игровое |
| 3 | Комплексное | Учебно-тренировочное | Комплексное | Учебно-тренировочное (в конце полугодия - кон­трольное) |

**2.2. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ**

Существует типовая структура занятия. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура - это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

*Подготовительная часть.*

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характер­ны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части урока - четкая организация детей, приобрете­ние ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисцип­лину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упраж­нений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть.*

Задача основной части урока: овладение главными, жизненно-

необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спор­тивного вида «фигурное катание на коньках». Также предусматривает развитие и совершенст­вование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упраж­нения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для разви­тия быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражне­ния, характеризующие такой вид как фигурное катание на коньках. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применя­ются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать урок большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет де­тей, рассеивает их внимание. Заканчивать эту часть урока целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

*Заключительная часть.*

Ее продолжительность - 5-10 минут. Задачи этой части урока - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на вос­становления дыхания.

**2.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах «Введение в дисциплину» проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе, в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

***Тема № 1: История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках.***

История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История фигурного катания в регионе, городе.

***Тема № 2: Личная и общественная гигиена.***

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

***Тема № 3: Правила безопасного поведения на тренировочных занятиях.***

Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.

***Тема № 4: Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.***

Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.

***Тема № 5: Терминология фигурного катания на коньках.***

Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.

***Тема № 6: Просмотр видеороликов.***

**2.4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Физическая подготовка фигуристов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка** направлена на гармоническое развитие функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

**Строевые упражнения**, перестроения, ходьба в строю, повороты в движении и на месте, размыкания в строю и т.д.

**Гимнастические построения** и перестроения в колонну, в шеренгу. Равнение в колонне, в шеренге, размыкание в стороны и вперед, повороты направо (налево) на месте прыжком и переступанием.

**Общеразвивающие упражнения**: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движений руками, ногами, туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа.

**Упражнения для выработки правильной осанки**: у вертикальной

плоскости (у стены), упражнения с небольшим грузом (весом 150 – 200 г) на голове.

**Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног** с резиновым или волейбольным мячом, с гибким металлическим прутом, обручем.

**Упражнения для мышц стопы**: ходьба на носках (ноги прямые) на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок; ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.

**Ходьба, бег, прыжки**: ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на поясе, за спину и т.п.), сохраняя правильную осанку; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба скрестным шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища.

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

**Метание** теннисного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность.

**Лазание** по гимнастической стенке вниз и вверх, в стороны (влево и вправо).

**Подвижные игры**. Простейшие игры и эстафеты: «Передача мячей», «Мяч – соседу» и т.п.

**Для развития физических качеств** следует использовать следующие упражнения:

- *для развития ловкости*: кувырки, перекаты, мостик; внезапные остановки, изменения направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски мяча в различных положениях; игры и эстафеты.

- *для развития координации*: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры.

- *для развития скоростно-силовых качеств*: прыжки в высоту с места, с разбега, через планку; прыжки в длину; многоскоки, бег с препятствиями; игры; эстафеты с бегом и прыжками.

- *для развития быстроты*: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных положений; эстафеты с использованием скоростных упражнений.

- *для развития равновесия*: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной горке)

- *для развития силы*: прыжковые упражнения ( прыжки вверх на месте, в движении, через препятствия, многоскоки с поворотом, в глубину с последующим отскоком).

*- для развития гибкости*: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики)

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Специальная физическая подготовка** направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как **обще-подготовительные**, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, **как специально-подготовительные** подготовки хоккеистов. Ее эффективность подтверждается практикой подготовки команд высокой квалификации.

**Средствами внеледовой подготовки** служат: общеразвивающие упражнения, акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Кроме того необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции. Упражнения на равновесие, стоя на одной ноге имитация отталкивания, обучения падениям.

Средствами базовым двигательным действиям **в условиях льда** являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы и приседы; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах; скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение по дуге вперед и назад4 реберное скольжение по дуге; перебежка вперед и назад; смена направления скольжения; смена фронта скольжения; поворотные элементы: тройки многократные тройки; спирали, вращения на двух, на одной ноге на месте, с захода, вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад. Пируэт. Волчок. Пируэт назад. Элементы с опорной фазой (подскоки, перепрыгивания через препятствия, подскоки с поворотом в 0,5 и 1,0 оборот; прыжки толчком одной, двумя, прыжки перекидной, сальхов, тулуп, риттбергер в 1 оборот.

*Упражнения в равновесии*: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

*Упражнения для выработки навыков вращения*; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

*Игры с элементами вращений*, *прыжков, статических поз, равновесия.*

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

**2.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Правильное падение.** Вположении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.

**Правильный подъем.** Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать все в центре обоих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.

**Ходьба в позиции стоя.** Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 с. Повторить упражнение 3 раза.

**Ходьба со скольжением.** Маршировать, считая 1, 2, 3;затем прокатиться(ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз.

**Прыжок на двух ногах на месте.** Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение. Повторить это упражнение 3 раза.

**Фонарики с продвижением вперед.** Пятки вместе, ступни формируют широкую V-образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев.

**Основной шаг (отталкивание и скольжение).**

* Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения;
* руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положение головы и тела;
* голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки);
* колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подастся вперед;

При стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги, и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной; необходимый ритм и координация движений задастся с помощью счета, музыкального сопро­вождения, образных сравнений.

**На этане ледовой адаптации** длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий.

**На этапе становления навыка скольжения** каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны. Учебный материал повторяется на уроке в различной форме, новые упражнения варьируются с раннее изученными.

Например: приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагаются в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно исполь­зовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях. Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительном, основной и заключительном.

**На 2-м обучения** к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и в не ледовых условиях, урокам по обучению технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ. Основу содержания занятий подготовительною периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки п вращения), а на специально-подготовительном этапе - соревновательные программы.

Для ледовой разминки подбираются упражнения, которые разучены на уровне умении и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду. Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока. Во всех случаях акцент делаемся на точность и техники исполнения шагов. С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов. В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются. На 2-м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с непременным условием работы над осанкой. 2 год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода.

**2.6. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки. Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкости, быстроты и силы.

В основе успешного использования элементов хореографии в фигурном катании должно лежать умение выбрать из большого числа существующих упражнений те, которые с наибольшей эффективностью способствуют решению конкретной задачи данного этапа подготовки фигуриста.

Для повышения эффективности обучения обязательным фигурам рекомендуются упражнения на полу в удержании простых поз, важных при скольжении по дугам. Используя различные смены положений, стоя на одной ноге, необходимо совершенствовать способность тонко менять положение стопы и готовиться к различным поворотам. Специально отрабатывается красивая постановка свободной ноги.

В процессе хореографической подготовки к произвольному катанию используют различные упражнения, совершенствующие чувство ритма, пластику и выразительность движений, необходимые позы для произвольного катания (ласточка, кораблик и др.), развивающие музыкальность. Совершенствуется выполнение комбинаций шагов в различных ритмах; разучиваются различные позы при вращениях и проводится тренировка во вращениях с использованием имитационных упражнений (пируэта, винта, вращения в ласточке и др.). Большое внимание уделяется совершенствованию прыжков в зале. Используют для этого упражнения, помогающие овладеть правильным толчком и движениями руками, совершенствуются группировки в прыжках и строгая дисциплина движений в воздухе и при приземлении.

Хореографическая подготовка фигуристов в парном катании и спортивных танцах включает упражнения одиночного катания. В упражнениях танцевальных дуэтов доля их меньше, чем в парном катании. Фигуристам, выступающим в парном катании и имеющим высокий уровень мастерства в одиночном катании, следует уделять большое внимание специфическим парным упражнениям. Если отстает индивидуальное мастерство одного из партнеров, необходимо обратить основное внимание на устранение этого крупного недочета.

**Хореография**. Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков. Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Деми плие (полуприседание) на 1,2,5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции. Препарасьон к ронд – де жамб. Ронд – де жамб, партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу). Батман релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра. Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки соте из 1,2 и 5позиции. Прыжки в 1,2, и 5 позициях. Простое адажио. 19 Танцевальные элементы танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

ических упражнений парного катания (парных спиралей, вращений, обводок и пр.).

**2.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и

осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Успех учебно-тренировочного процесса в фигурном катании на коньках в

значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества фигуриста, помогающие строить работу согласно рациональному плану обучения, тренировки, подготовки к соревнованиям. Воспитание этих качеств при участии тренера, коллектива и посредством самовоспитания – одно из важнейших направлений работы тренера и его учеников. Для этого используются многочисленные организационно-педагогические приемы, основные из которых:

- систематическое обращение к соревновательным программам и к работе по

соревновательной модели, включая режим контрольных подходов к упражнению, выполнение на оценку и др.;

- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами - похвалой, условной (хотя бы шуточной)

премией и др.;

- неудачные (если их можно действительно поставить в вину исполнителю) соответственно порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсмена;

- по мере роста утомления в тренировке - повышение требований к самоконтролю; тренер должен обращать особое внимание на осознанность,

ответственность, тщательность действий учеников, на недопустимость работы «по инерции»;

- применение соревновательных, игровых форм работы с использованием форм гандикапа, позволяющих вовлекать в состязание одновременно фигуристов разного уровня подготовленности;

- тренировка в условиях, ужесточающих режим работы в сравнении, как с обычными занятиями, так и соревнованиями – за счет сокращения специальной разминки (при соблюдении норм безопасности), уменьшения интервалов отдыха, помощи, подсказок и т.д.;

- проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.п.;

- изменение плановых задач тренировки, состава комбинации, в том числе в связи с новыми тактическими установками, исполнение некоторых относительно новых для фигуристов упражнений «с листа»;

- применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера или с

ограничением его ролью наблюдателя;

- поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а

также ассистентом тренера, выпускающим тренером, «консультантом на виде» и т.п.

**2.8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

**Воспитательная работа** – необходимый элемент всего педагогического процесса работы с фигуристами любого возраста и уровня подготовленности.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов, обусловливает повышение требований к воспитательной работе

в ДЮСШ. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий спортом

заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств фигуристов. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам и товарищам.

Также главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузки.

Важное значение в процессе занятий приобретает интеллектуальное воспитание, задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Также одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важнейшим факторов нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

**2.9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

*Медико-биологическая система восстановления* предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

К числу наиболее действенных и доступных *физических средств* восстановления, рекомендуемых фигуристам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих спортсменов.

Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ «Шарко» и др.).

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

*Физиотерапевтические средства* используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

*Фармакологические средства* восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, фигурного катания на коньках, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале и в процессе тренировочного занятия.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

**2.10. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным и предельным напряжением всех функциональных систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

*Основные задачи* медицинского обеспечения в фигурном катании на коньках:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;

- врачебный контроль – систематическое обследование состояния здоровья обучающихся;

- врачебно-педагогическое (совместно с тренером) наблюдения за тренированностью спортсменов;

- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;

- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки фигуристов к соревнованиям;

- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;

- участие в первичном отборе новичков для занятий фигурным катанием на коньках и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Постоянно работая в контакте с врачом, консультируясь с ним по вопросам планирования тренировок, тренировочных нагрузок, тренер не должен брать на себя функции врача, не должен заниматься лечением своих учеников.

При подготовке юных фигуристов медицинское обеспечение осуществляется врачами детских поликлиник и врачом школы. Зачисление в группы фигурного катания на коньках осуществляется на основании справки о состоянии здоровья и разрешение участкового врача.

Медицинское обследование они проходят два раза в год. Перед каждыми соревнованиями фигуристы проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой спортсменов, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы. Большое внимание уделяется профилактике травматизма:

- проверка инвентаря перед занятиями;

- опрос фигуристов перед тренировкой о самочувствии;

- взятие проб пульса;

- внешний осмотр.

Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить предпатологию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корригировать процессы утомления и перенапряжения и в конечном итоге рационально управлять тренировочным процессом.

**2.11. ДИДАКТИЧЕСКОЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ**

Учебно-тренировочные занятия проводятся на оборудованных спортивных площадках.

Ледовая подготовка осуществляется на ледовой площадке (корт) 2577,2 кв. м. Заливка льда производится перед каждой учебной тренировкой специализированной машиной для заливки льда. Для занятий необходимо качественное ледовое покрытие. Коньки для фигурного катания затачиваются на станке для заточки коньков по мере необходимости.

Зал хореографии оснащен стандартным оборудованием для занятий: зеркалами, хореографическим станком.

Спортивное и вспомогательное оборудование применяется по назначению, связанно с технической, физической или психологической подготовкой фигуристов.

Спортивное оборудование: гантели, мат гимнастический, игровые мячи, скакалки, обручи, резиновые коврики и т.д.

Вспомогательное оборудование: видеоаппаратура, магнитофон, микрофон, радиоузел, кегли для разметки площадки.

Спортивная экипировка.

Для занятий на спортивной площадке на улице у ребенка должно быть: спортивный костюм, спортивная обувь.

Для занятий в зале у ребенка должно быть: майка, шорты, спортивная обувь.

Для занятий в зале хореографии у ребенка должно быть: для мальчиков: майка, шорты; для девочек: купальник и лосины. Балетные тапочки, чешки для всех.

Для занятий на ледовой площадке у ребенка должно быть: легкая шапка, тренировочный костюм, перчатки, фигурные коньки.

У детей участвующих в соревновательной деятельности должны быть специальные костюмы для соревновательных программ.

Методический кабинет оснащен компьютерной и множительной техникой, аудио и видео аппаратурой (DVD), имеется аудиотека с музыкальными композициями для коротких и произвольных программ фигуристов, видеотека с учебно-тренировочными материалами сильнейших фигуристов мира, с подборками выступлений лучших фигуристов на соревнованиях различного уровня, наглядными пособиями, учебно-методической литературой, методическими разработками.

**3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Содержание и методика контрольных испытаний по ОФП:**

**Прыжки в длину с места**: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

**Челночный бег 3х10 м**: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

**Прыжок вверх с места**: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП 8-10 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Элементы** | **Кол-во попыток** | **Требования к выполнению** | **Оценка** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места | 2 | 110 см  менее 110 см | Зачет  незачет |
| 2 | Челночный бег 3х10 | 1 | До 15 сек  Более 15 сек | Зачет  незачет |
| 3 | Прыжок вверх с места | 1 | 10 см  Менее 10 см | Зачет  незачет |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1 | Прыжки на скакалке за 60 сек | 1 | 15 раз  Менее 15 раз | Зачет  незачет |

**Оценочная таблица результатов ледовой подготовки обучающихся 8-10 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Элементы** | **Требования к выполнению** | **Примечания** |
| 1 | Перекидной прыжок | 2 попытки |  |
| 2 | Прыжок в 1 оборот | 2 попытки | любой |
| 3 | Комбинация прыжков | 2 попытки | Допускается вариант с подскоком |
| 4 | Вращение на 2-х ногах | 1 попытка | С любой позиции |
| 5 | Тройки по кругу | Уверенное скольжение |  |
| 6 | Перебежки вперед, назад в обе стороны | Уверенное скольжение, спина прямая |  |
| 7 | Спутник |  | В обе стороны |
| 8 | Ласточка | 5 счетов | вперед |
| 9 | Пистолетик | 3 счета | Опорная нога согнута на 90 градусов |

**Контрольные нормативы по ОФП 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Элементы** | **Кол-во попыток** | **Требования к выполнению** | **Оценка** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места | 2 | 120 см  менее 120 см | Зачет  незачет |
| 2 | Челночный бег 3х10 | 1 | До 13 сек  Более 13 сек | Зачет  незачет |
| 3 | Прыжок вверх с места | 2 | Более 15 см  Менее 15 см | Зачет  незачет |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 1 | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек | 1 | 30 раз  Менее 30 раз | Зачет  незачет |
| 2 | Прыжки на скакалке на правой/левой ноге за 60 сек | 1 | 10 раз  Менее 10 раз | Зачет  незачет |

**Оценочная таблица результатов ледовой подготовки 11-18 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Элементы** | **Требования к выполнению** | **Примечания** |
| 1 | Сальхов в 1 оборот | 2 попытки |  |
| 2 | Риттбергер в 1 оборот | 2 попытки |  |
| 3 | Прыжковый каскад 1+1 | 2 попытки | любой |
| 4 | Комбинация прыжков 1+1 | 2 попытки | любой |
| 5 | Вращение на 2-х ногах | 1 попытка | С выездом |
| 6 | Перебежки по восьмерке в обе стороны назад | Уверенное скольжение, спина прямая |  |
| 7 | Вальсовый шаг |  | По кругу |
| 8 | Ласточка | По большому кругу на ребре | вперед |

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл.

метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2003г.

2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и

спорту Всеволжского р-на, 2004г.

1. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.

2. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.

3. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.

4. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.

5. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.

6. Коган А.И. Оценка перспектвности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.

7. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.

8. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.

9. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.

10. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м.,

ФИС, 1990г.

11. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.

12. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.

13. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985г.

14. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.

15. Классификационная программа по виду спорта «Фигурное катание на коньках» 2011-2014 г.



