

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 3 города Новошахтинска

Рекомендована педагогическим советом
«19» мая 2023 года
Протокол № 6 от 19.05.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО СШ № 3

С.В. Сидоров

Приказ № 44 от 19.05.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ**

Вид программы: модифицированная

Возраст детей: от 5 до 18 лет

Срок реализации: 1 год (180 ч)

Разработчик: тренер-преподаватель

Петров Антон Евгеньевич

Управление образования Администрации
города Новошахтинска

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. ГОДОВОЙ ПЛАН ГРАФИК.....	8
2.1. Учебный план.....	8
2.2. Календарный учебный график.....	9
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
3.1. Условия реализации программы.....	10
3.2. Форма контроля и аттестация.....	11
3.4. Планируемые результаты.....	11
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	13
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	26

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «фигурное катание на коньках» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школы № 3 города Новошахтинска (далее - Учреждение).

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах, формах и методах обучения, контроля и управления образовательным процессом, и имеющихся в наличии средств обучения.

Приоритетными направлениями являются воспитательная и спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники фигурного катания на коньках обучающихся. При приеме граждан на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программе требования к уровню их образования не предъявляются.

Дополнительная общеразвивающая программа по фигурному катанию разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).

4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).

5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа

2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

Актуальность программы заключается в том, что растет спрос на занятия фигурным катанием на коньках для детей раннего возраста. Данная программа ориентирована на то, чтобы дети и взрослые получили базовую общую физическую подготовку, а также начальные технико-тактические действия по виду спорта. Программа ориентирована на проведение групповых занятий с обучающимися различного возраста, уровня физического развития, желающих заниматься фигурным катанием

на коньках. Фигурное катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Отличительной особенностью программы является:

Программа направлена на создание условий для массового привлечения детей к занятиям по фигурному катанию в спортивно-оздоровительных группах.

В программе даны рекомендации по организации, содержанию и планированию учебно-тренировочного процесса в соответствии с годом обучения занимающихся, комплектованию спортивно-оздоровительных групп с учётом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся, отражены планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы, способы и формы их определения.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Целью программы является вовлечение детей к занятиям фигурного катания на коньках, развитие физических качеств, формирование у спортсменов потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании. Отбор перспективных спортсменов в группы начального этапа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

На спортивно-оздоровительном этапе решаются **задачи** направленные на:

- содействие всестороннему гармоничному развитию физических способностей, укреплению здоровья, закаливанию организма;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям фигурным катанием на коньках;
- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках;
- утверждение здорового образа жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- овладение основами фигурного катания на коньках.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Фигурное катание на коньках относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением

дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов – шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них. Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями.

Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией - ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием. Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, обучающегося фигурным катанием, - быстрота реакции и совершенная координация.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий подготовки с освоением техники фигурного катания на коньках в игровых формах.

Фигурное катание на коньках - один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юном возрасте

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения на льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов - шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией - ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием.

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям.

Фигурное катание на коньках - относится к сложно - координационным видам спорта.

Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием, - быстрота реакции и совершенная координация.

Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с

вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

Объем и срок освоения программы.

Годовой план рассчитан на 45 недель обучения при занятиях 4 часа в неделю. Общее количество годовых часов- 180. Продолжительность одного занятия - не более 2-х академических часов.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Режим учебно-тренировочной работы основывается на объёмах тренировочных нагрузок, необходимых, для достижения поставленного результата.

Форма обучения – очная.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, соревновательный, круговой, игровой.

Адресат программы: данная программа разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Возраст детей от 5 до 18 лет. К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются все лица, желающие заниматься спортом не зависимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость группы

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Таблица 1

Продолжительность этапа СОГ, минимальный возраст для зачисления на этап и наполняемость групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)
Этап СОГ	1 год	5	16

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данных групп на 45 недель занятий.

Таблица 2

Учебный план

№ № п.п	Разделы плана	СОГ
	Количество часов в неделю	4
1	Теоретическая (психологическая, тактическая) подготовка	10 (6 %)
2	Общая физическая подготовка	70 (39%)
3	Техническая подготовка	90 (50%)
4	Участие в соревнованиях, медицинские, восстановительные мероприятия.	10 (5%)
	Всего	180

2.2. Календарный учебный график

Таблица 3

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебных часов для спортивно-оздоровительной группы по фигурному катанию

№	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
1	Теоретическая (психологическая, тактическая) подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
2	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	2		70
3	Техническая подготовка	9	9	8	9	8	8	9	8	8	8	6		90
4	Участие в соревнованиях, медицинские, восстановительные мероприятия.	1	1	2	1			1	2		2			10
	ВСЕГО	18	18	18	18	16	16	18	18	16	16	8		180

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Условия реализации программы

Для проведения учебно-тренировочного процесса в СШ имеется в оперативном управлении Физкультурно-оздоровительный комплекс с ледовым полем:

- спортивный зал (размер 36 x 18 м);
- тренажерный зал (162 кв.м),
- зал разминки (24×12);
- ледовое поле (60×30).

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

Таблица № 4

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	CD проигрыватель (переносной)	штук	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	5
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
5.	Зеркало настенное (12*2м)	комплект	1
6.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
7.	Лонжа переносная	штук	2
8.	Лонжа стационарная	штук	1
9.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Мини батут	штук	10
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
13.	Перекладина гимнастическая	штук	1
14.	Полусфера гимнастическая	штук	6
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	5
17.	Станок для заточки коньков	штук	4
18.	Станок хореографический	комплект	1
19.	Стенка гимнастическая	штук	4
20.	Степ для фитнеса	штук	10
21.	Стойка для приседания со штангой	штук	1
22.	Фишки для разметки площадки	штук	40
23.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
24.	Эспандер	штук	4

Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах

носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период.

Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координации движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений.

Важным, перед первым выходом на лёд, является обучение детей умению правильно падать вперёд и назад, с использованием гимнастических матов.

Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжению, овладению равновесием. С первых шагов необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать попыток заменить качественное построение учебно-тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Основным различием в планировании подготовки в спортивно-оздоровительных группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

В спортивно-оздоровительных группах контрольные соревнования проводятся 2 раза в год с предварительной подготовкой к ним. Причем контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.

Основными методами обучения на данном этапе являются групповой и поточный. Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного - конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

3.2. Форма контроля и аттестации.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах является развитие в первую очередь таких качеств, как общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движений.

3.3. Планируемые результаты.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1. **Метапредметные:** развились физические способности, познавательные процессы, эффективность решения проблемных ситуаций и практических задач.

2. **Личностные:** сформировался интерес к занятию фигурного катания на коньках, культуру здорового образа жизни.

3. **Обучающие:** овладели теоретическими знаниями, практическими навыками и умениями.

4. **Регулятивные:** научились принимать и сохранять познавательную (практическую) задачу до окончательного её решения; планировать (в сотрудничестве с тренером-преподавателем, партнерами в группе или самостоятельно) свои действия в соответствии с решаемой задачей.

5. **Коммуникативные:** участвуют в диалоге, в общей беседе, выполняя принятые правила речевого поведения, задают вопросы, отвечают на вопросы других; проявляют терпимость по отношению к высказываемым другим точкам зрения.

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи. 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 нее.

Таблица №5

План теоретической подготовки:

№	Тема	
1.	История развития фигурного катания на коньках. Фигурное катание в России	Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте, как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.
2.	Гигиена, режим, закаливание, питание спортсмена, здоровый образ жизни	Правила гигиены, режима питания.
3.	Техника фигурного катания, терминология элементов в фигурном катании	Терминология фигурного катания на коньках. Названия элементов. Скольжение.
4.	Разбор соревновательной	Разбор выполнения элементов

	деятельности	
5.	Врачебный контроль и самоконтроль	Наблюдение
6.	Правила поведения (техника безопасности) фигуриста на льду и в зале	Правила поведения в спортивной школе. Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.
7.	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.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для решения выше поставленных задач данной программы применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; упражнений на развитие координационных движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

- Строевые упражнения (команды для управления группой – понятия о строе и командах. Шеренга, ряд, колонна, фронт, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, «колонну по одному, по два и т.д. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте, в движении: построение, определение флангов строя, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Средствами вне ледовой подготовки на данном этапе служат: Общеразвивающие упражнения (ОРУ); акробатические, гимнастические, хореографические упражнения.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырок, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля 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 и эстафеты;

- для *развития скоростно-силовых качеств* : прыжки в высоту; с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т. д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями, игры и эстафеты с бегом и прыжками;

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

- для *развития равновесия*: упражнения в статистическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движением рук);

- для *развития силы*: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

- для *развития гибкости*: маховые движения с полной амплитудой, скакалка из седа. Стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ног на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз.

Кроме этого необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

Избранный вид спорта фигурное катание на коньках

1. Ознакомление со льдом, инвентарем (подготовка голеностопных суставов, имитация подготовительных упражнения, шнурование ботинок, упражнения на коньках и др.).

2. Положение тела (посадка) фигуриста, формирование навыка равновесия и умения переносить тяжесть тела с ноги на ногу.

3. Ходьба по льду (вперед, в сторону, назад с различной постановкой ступней).

4. Обучение правильному падению и вставанию.

5. Различные виды скольжения («фонарик» и «полу фонарик» вперед и назад, «самокат», на одной и двух ногах, в приседе, «змейка», «пистолетик»).

6. Остановка (пяткой, «полу плуг», «плуг», Т-образная, двумя ногами с поворотом туловища, на одной ноге).

7. Спирали («циркуль», «ласточка»).

8. Перебежки вперед и назад, повороты тройкой с переднего хода на задний и с заднего на передний (на двух ногах, с переменной ног, на одной ноге).

9. Позиции по Н. Панину, скольжение по полукругам на одной и

двух ногах (понятиереберности скольжения).

10. Прыжок (с двух на две и с двух на одну, с полуоборотом, «перекидной»). Игры («Воротца», «Салки», «Змейки», «Кто лучше?» и т.д.).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал для практических занятий со спортивно-оздоровительными группами выбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед данным этапом.

Цель: Оздоровление, физическое развитие и обучение детей навыкам скольжения в фигурном катании на коньках.

Основными задачами являются:

1. сформировать у детей желание заниматься фигурным катанием на коньках;
2. приобрести навыки скольжения на льду, освоение простейших элементов фигурного катания на коньках;
3. развитие основных физических качеств;
4. содействие эстетическому воспитанию занимающихся;
5. формирование разнообразных двигательных умений и навыков и на их основе овладение сложно-координационными движениями, являющимися основой техники фигурного катания на коньках.

Эти задачи решаются как на занятиях по общей и специальной физической подготовке, так и на занятиях на льду.

Тренировочное занятие имеет обще принятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части - особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств.

В основной части решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

При проведении комплексных занятий в зале и на льду имеют те же части, однако продолжительность заключительной части тренировки в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за спортсменами. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям фигурным катанием и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность. Для тестирования уровня подготовленности можно использовать контрольные упражнения, рекомендуемые в разделе «Педагогический контроль» для спортивно-оздоровительных групп соответствующего возраста.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ.

Сформировать первоначальное представление о технике катания на коньках и необходимые умения; два-три месяца после начала обучения с обучающимися проводится общая физическая подготовка, чтобы ребенок мог приступить к ледовым занятиям подготовленным. Сформировать у детей желание кататься на коньках.

Первые 8-10 занятий на льду - период ознакомления со льдом. Ребенок осваивает новую непривычную для него среду: скользкий лед в условиях малой опоры. Очень скоро он уже уверенно передвигается по катку.

В этот же период формируется правильное представление о технике скольжения. К концу года ребенок осваивает простое скольжение и простые ледовые упражнения, участвует в первых контрольных тестах по общей физической подготовке.

Средствами обучения 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 «елочкой»,
- скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу.
- перетяжки вперед и назад,
- скольжение по дуге вперед и назад,
- реберное скольжение по дуге,
- перебежка вперед и назад,
- смена направления скольжения,
- смена фронта скольжения,
- поворотные элементы: тройки, многократные тройки, спирали, вращения на двух, однойноге на месте, с захода,
- вращения на двух ногах в приседе,
- циркули вперед и назад,
- пируэт, волчок, пируэт назад,
- элементы с безопорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия,
- прыгивания на лед с борта на ход вперед и назад,
- подскоки с поворотом в 0.5, 1 оборот,

- прыжки толчком двумя, одной на другую ногу,
- прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

Хореографическая подготовка

1. Элементы ритмики и музыкальной грамоты (характер, темп, длительность музыки, ритмический рисунок, акцент, музыкальный размер, особенности танцевальных жанров).
2. Подготовительные упражнения (различные виды бега и шагов с различным положением рук).
3. Вспомогательные и корригирующие упражнения на полу (напряжение и расслабление мышц, для улучшения осанки, выворотности ног, подводящие к экзерсису).
4. Классический экзерсис (позиции руки ног, плие, батманы и т.д.), танцевальные па и этюды (элементы народных и современных танцев).
5. Музыкально-ритмические игры.
6. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, на подвижность голеностопного сустава, на развитие шага, на развитие гибкости, на укрепление позвоночника, на развитие и укрепление брюшного пресса, на развитие выворотности ног, на развитие мышц паха; растяжка ног (вперед, в сторону); наклоны корпуса к ногам; упражнение на полу (шпагат), «корзинка», «лодочка», мостик и полумостик, «кольцо».

Самостоятельная работа

В фигурном катании на коньках, как индивидуальном виде спорта, одним из важнейшим компонентом учебно-тренировочного процесса является ведение спортивного дневника, в который заносятся результаты тренировок, соревнований, состояния здоровья. Опираясь на скопленные объективные данные, можно анализировать данные, сравнивать с прогрессом спортсмена или с неудачами, анализировать просчеты, искать пути к успеху.

Самостоятельная работа контролируется тренером-преподавателем, и заключается в ведении спортивного дневника, в выполнении индивидуального задания, с последующим контролем тренера-преподавателя. Посещение спортивных мероприятий, инструкторская, судейская практика, конкурсы рисунков, творческих работ, рефераты по темам, предложенным тренером- преподавателем либо обучающимся.

Воспитательная работа

Воспитательная работа с обучающимися отделения фигурного катания на коньках тесным образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неотделима также связь с родителями спортсменов, с учебными заведениями.

Целью воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными фигуристами следует уделять большое

внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер -преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует прежде всего патриотизм, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность). Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих - умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия; нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость
3. Интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело;
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы;
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями: встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией спортивной

школы; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на площадке. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время тренировок, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального поведения и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей. воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий.

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение

положительной оценки его действий и поступков.

Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике ДЮСШ могут применяться такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена - его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера - воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов. Спортивный характер - это комплексное проявление особенностей личности.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки. Систематические тренировки являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых

качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках. Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок;

планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие;

- оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;

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

- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;

- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию тренировочного процесса в спортивных школах.

Медицинский контроль

Все поступающие в Учреждение дети представляют справку от врача о допуске к учебным занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить беседы, консультации, давать

родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму дня детей.

Общие требования безопасности

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

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочного процесса;
- нарушение фигуристами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, коньков, оборудования и экипировки фигуристов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с большим числом фигуристов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения в процессе выполнения тренировочных упражнений;

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

Внутренние факторы спортивного травматизма:

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

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по фигурному катанию на коньках;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий на льду.

Обучающийся должен:

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

Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- соблюдать интервал при движении на коньках по ледовой арене 3-4 метра;
- не находится близко со спортсменом, который выполняет упражнение на высокой скорости;
- при движении на ледовой арене запрещается резко останавливаться, а также отдыхать стоя на пути движения других спортсменов;
- при падении сгруппироваться, не выставлять руки вперед.

Требования к технике безопасности при экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

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

Требования к технике безопасности по окончании занятия.

Обучающийся должен:

- убраться в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

-организованно покинуть место проведения занятий (ледовую арену, зал хореографии, спортивный зал);

-переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь (ботинки);

-тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

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

Требования техники безопасности

К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья. Инструктаж по технике безопасности проводится 1 раз в 3 месяца по разработанным и утвержденным инструкциям, записью в журнал учета занятий.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Запрещается выходить на лед без тренера- преподавателя. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Научить обучающихся падать. Начинающему фигуристу избежать падений все равно не получится, научить его делать это правильно. Если вы падаете вперед, то приземлиться нужно на всю наружную часть колена и бедра. При этом страховать себя нужно и руками, а точнее - кистями согнутых, пружинящих, но не очень напряженных рук. Ни в коем случае не подставляйте под удар плечо, оно «утянет» за собой голову, и «лобового столкновения» со льдом не избежать. Помните, что голова должна резко откинуться назад. Падая назад, нужно резко наклонить голову вперед, прижав подбородок к груди. Приземляться нужно на изогнутую дугой спину, причем копчик должен встретиться со льдом в последнюю очередь. Следите за осанкой. На льду категорически нельзя сутулиться: спина должна быть прямой, голову держите прямо, руки разведены в стороны ладонями вниз и подняты чуть выше талии. Именно в таком положении нужно делать свои первые шаги на коньках.

Проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

Требования безопасности во время занятий. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

Провести разминку. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

Требования безопасности в аварийных ситуациях. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации учреждения. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г
2. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
3. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
4. Лосева ИИ. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов // Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. - Минск 1986
5. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. дис. - Минск: БГИФК,988.
6. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР; ВНИИФК. - М.1990.

Перечень Интернет - ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);
2. Федерация фигурного катания на коньках (<http://fsrussia.ru>);