

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3
ГОРОДА НОВОШАХТИНСКА

РЕКОМЕНДОВА ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

24, 12 2022 года

ПРОТОКОЛ № 4 ОТ 24.12 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ ДЮСШ №3

С.В.СИДОРОВ

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ**

Программа разработана на основе ФССП по фигурному катанию на коньках.
Срок реализации программы: 1 год.

Программа разработана:

Шафоростовой С.В. Зам. директора по УМР

Рецензиаты:

Калина Е.В., зам. директора по УВР,
Сосунов В.М., зам. директора по СМР

Управление образования Администрации
города Новошахтинска

2022 г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3
ГОРОДА НОВОШАХТИНСКА**

РЕКОМЕНДОВА ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

УТВЕРЖДАЮ:

«__» _____ 2022года

ДИРЕКТОР МБУДО ДЮСШ №3

ПРОТОКОЛ № __ ОТ _____ 2022г.

_____ С.В.СИДОРОВ

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ**

Программа разработана на основе ФССП по фигурному катанию на коньках.
Срок реализации программы: 1 год.

Программа разработана:

Шафоростовой С.В. Зам. директора по УМР

Рецензиаты:

Калина Е.В., зам. директора по УВР,
Сосунов В.М., зам. директора по СМР

Управление образования Администрации
города Новошахтинска

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

2. Нормативная часть

- 2.1. Продолжительность подготовки, минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительные группы и наполняемость групп.
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса.
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.
- 2.4. Режим тренировочной работы.
- 2.5. Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим общеразвивающую подготовку.
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки.
- 2.7. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование.
- 2.8. Требования к количественному и качественному составу групп.
- 2.9. Структура годичного цикла.

3. Методическая часть

- 3.1. Организационно-методические указания.
- 3.2. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе.
 - 3.2.1. Теоретическая подготовка.
 - 3.2.2. План теоретической подготовки.
 - 3.2.3. Общая физическая подготовка.
 - 3.2.4. Програмный материал для практических занятий.
 - 3.2.5. Техническая подготовка по фигурному катанию на коньках.
 - 3.2.6. Хореографическая подготовка.
- 3.3. Воспитательная работа.
- 3.4. Общие требования безопасности.
 - 3.4.1. Требования безопасности перед началом занятий на льду.
 - 3.4.2. Требования безопасности во время занятий.
 - 3.4.3. Требования к технике безопасности при экстремальных ситуациях.
 - 3.4.4. Требования к технике безопасности по окончании занятия.
- 3.5. Антидопинговые мероприятия.

4. Перечень информационного обеспечения

5. План физкультурно-спортивных мероприятий

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по фигурному катанию на коньках для спортивно-оздоровительных групп (далее – Программа) разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 07.06.2013), приказами Министерства спорта Российской Федерации, Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

В Нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки юных фигуристов на спортивно-оздоровительном этапе как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность образовательного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются дети от 5 до 18 лет, имеющих разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники фигурного катания на коньках.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Одной из концептуальных основ деятельности учреждения является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

2.1. Продолжительность подготовки, минимальный возраст для зачисления и наполняемость групп.

Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет.

К занятиям на этом этапе допускаются дети от 5 до 18 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен быть более трех лет.

На спортивно-оздоровительном этапе решаются следующие *задачи*:

- формирование у детей интереса к спорту и фигурному катанию на коньках;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики фигурного катания на коньках.

Критериями успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по фигурному катанию на коньках;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

№	Разделы подготовки	Кол-во часов	Объем обучения в %
1.	Теоретическая подготовка	6	3%
2.	Общая физическая подготовка	62	34%
3.	Специальная физическая подготовка	28	15%
4.	Хореографическая подготовка		
5.	Техническая подготовка	84	46%

	Участие	4	2%
б.	Итого:	184	100%

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на спортивно-оздоровительном этапе.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами данного этапа. Так, в соответствии с основными задачами этапов предварительной подготовки (спортивно-оздоровительные группы), а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, 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.

Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

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 данной группы на 46 недель занятий.

Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период.

Основное внимание уделяется 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 вперед 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.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается

определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом физкультурно-спортивных мероприятий ДЮСШ, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых обучающиеся принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. В ДЮСШ предусматриваются соревнования школьные, городские, областные, всероссийские, международные соревнования с участием детей различных возрастных групп.

Обязательным документом для направления обучающихся на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта. В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта фигурное катание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.4. Режим тренировочной работы

Режим тренировочной работы основывается на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Тренировочный процесс, в учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2х часов

Продолжительность академического часа 40 мин.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях ; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, культурно-массовые мероприятия.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

2.5. Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим общеразвивающую подготовку.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Соблюдение требований медицинского обеспечения тренировочного процесса включают:

- медицинскую комиссию два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к фигурному катанию на коньках:

- все острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- особенности физического развития;
- нервно-психические заболевания;
- заболевания внутренних органов;
- хирургические заболевания;
- травмы и заболевания ЛОР-органов;
- травмы и заболевания глаз;
- стоматологические заболевания;
- кожно-венерические заболевания;
- заболевания половой сферы;
- инфекционные заболевания.

Возрастные требования

С учетом специфики вида спорта фигурное катание на коньках, комплектование спортивно-оздоровительных групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Установленный минимальный возраст для зачисления в СО группы - 5 лет.

Оценка особенностей внешнего вида

№ п/п	Особенности телосложения и пропорции тела	Характеристика и оценка особенностей		
		хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1	Длина шеи	длинная, нормальная	средняя	короткая
2	Форма спины	прямая	сутуловатая	сутулая
3	Длина ног	длинные, нормальные	незначительно короче нормальной длины	короткие

4	Форма ног	прямые или с небольшим искривлением голени	значительное искривление голени – выступание внутренних лодыжек	X-образные, O-образные
5	Полнота ног	ниже средней упитанности	средняя упитанность	выше средней упитанности
6	Форма таза	узкий	средний	широкий

Оценка подвижности в суставах

№ п/п	Виды испытаний	Характеристика и оценка подвижности		
		хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1	Подвижность тазобедренного сустава. Подъем ноги – вперед и в сторону (пассивный)	Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону	Нога поднимается легко ниже уровня плеч (вперед и в сторону), но не менее чем на 100°	Нога поднимается ниже уровня 90°. Нога отводится в сторону с напряжением
2	Выворотность стоп. Испытуемый стоит в позиции № 1 (хореографической)	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх	Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног	Опирается на большой палец ноги. Ступни несколько сведены внутрь
3	Активное скручивание корпуса, без смещения ног, опирающихся об пол	Вращение вправо более чем 90°	Вращение влево менее чем на 90°	Корпус мало скручивается
4	Гибкость позвоночника. Наклон вперед в стойке на прямых ногах, пятки и носки вместе	Испытуемый головой касается коленей ног	Не достает головой коленей ног, но достает ладонями пол	Не достает кончиками пальцев до пола
5	Наклон назад, стоя на прямых ногах, держась руками застул	Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику	Хороший прогиб в пояснице, но не повсей длине позвоночника	Слабый прогиб в пояснице

ОЦЕНКА СЛУХА

1. Выстукивание заданного ритма.

2. Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом. Исполнение оценивается:

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Известно, что малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного

эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. На СО этапе рекомендуется нагрузка 4-6 часов в неделю.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

2.7. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование.

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

№ 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

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп

Год подготовки	Возраст занимающихся, лет	Минимал. число занимающихся в группе	Максимал. число занимающихся в группе	Требования по физической и технической подготовке
СОГ				
1	5-18	14-16	24-30	отсутствуют

2.9. Структура годичного цикла

Результаты в фигурном катании могут быть достигнуты лишь при правильной организации тренировочного процесса. Тренировочный процесс состоит из нескольких структурных элементов, каждый из которых несет определенную нагрузку.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В практике отдельных видов спорта встречаются от четырех до девяти различных типов микроциклов:

- втягивающий, – базовый (общеподготовительный),
- контрольно-подготовительный,
- подводящий,
- восстановительный,
- соревновательный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности. Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач

подготовки. Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На СО этапе подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Планирование годичного цикла в СО группах.

Основной принцип работы - универсальность подготовки обучающихся.

Задачи:

- содействие правильному физическому развитию, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- привитие стойкого интереса к занятиям фигурным катанием;
- подготовка к выполнению нормативных требований. Результаты в фигурном катании могут быть достигнуты лишь при правильной организации тренировочного процесса.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организационно-методические указания

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. При планировании и проведении занятий детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники фигурного катания на коньках, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног. Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения. В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных фигуристов.

3.2. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе

3.2.1. 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.

3.2.2. План теоретической подготовки:

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

3. 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.

4. Терминология фигурного катания на коньках. Названия элементов. Скольжение.

3.2.3. Общая физическая подготовка

Для решения выше поставленных задач данной программы применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; игры.

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.

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.

3.2.4. 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 общепринятую 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 урока 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.

3.2.5.Техническая подготовка по фигурному катанию на коньках.

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 полу приседе, 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, одной ноге на месте, с захода,
- вращения на двух ногах в приседе,
- циркули вперед и назад,
- пируэт, волчок, пируэт назад,
- элементы с без опорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия,
- спрыгивания 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.

3.2.6.Хореографическая подготовка

Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки. Занятия проводятся в групповой форме на льду и в зале.

Партер.

Содержание материала: Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. 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 полу мостик, «кольцо».

3.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует прежде всего патриотизм, нравственные (ответственность, справедливость, 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;
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.

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 воле проявления. 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 применять такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки. 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. Систематическая тренировка 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 трудолюбие - способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством

систематического 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.

3.4.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.

3.4.1. 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.

3.4.2. 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;

3.4.3. Требования к технике безопасности при экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

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

3.4.4. Требования к технике безопасности по окончании занятия.

Обучающийся должен:

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

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

3.5. Антидопинговые мероприятия.

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже ДЮСШ и тренерского состава. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов, участвующих в соревнованиях не ниже регионального уровня, и преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Особое внимание следует уделить борьбе с применением некоторых препаратов, искусственно стимулирующих функциональные системы организма.

Юные фигуристы должны знать, что допинг разрушает организм спортсменов, приводит к хроническим заболеваниям.

Рано или поздно принимающий допинг фигурист будет пойман и дисквалифицирован, кроме того, ему может грозить уголовное преследование.

4.Перечень информационного обеспечения

- 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 подготовка 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>);

5.План физкультурно-спортивных мероприятий

План физкультурно-спортивных мероприятий формируется каждым тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от периода обучения и поставленных задач. После согласования на тренерском или педагогическом совете вносится в общий план физкультурно-спортивных мероприятий ДЮСШ и утверждается директором.

