

Государственное автономное учреждение «Спортивный клуб "Брянск"»
Спортивная школа по фигурному катанию на коньках

«Утверждаю»

Директор ГАУ СК «Брянск»


А.В. Лемешов
«01» сентября 2016 г.



ПРОГРАММА

«Физическая культура и спорт с элементами фигурного катания на коньках»

Нормативный срок освоения программы – 2 года

Принята решением тренерского
совета СШ по фигурному катанию
на коньках

Протокол №1 от 30 августа 2016 г.

Брянск, 2016 г.

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	14
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	17
5. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ФИГУРИСТОВ.....	22
6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Физическая культура и спорт с элементами фигурного катания на коньках» (далее – Программа) представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную образовательной организацией с учетом требований федеральных и региональных органов исполнительной власти.

Нормативно-правовую базу разработки Программы составляют:

- ФЗ №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года;
- Устав ГАУ СК «Брянск»;
- Положение структурного подразделения «Спортивная школа по фигурному катанию на коньках» государственного автономного учреждения «Спортивный клуб «Брянск».

Фигурное катание относится к сложно-координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

Основной целью программы является формирование знаний, умений и навыков в виде спорта фигурное катание на коньках, вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом, отбор перспективных учащихся на обучение по программе спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках».

Основными задачами программы (обучение в физкультурно-оздоровительных группах) являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости).

К занятиям на физкультурно-оздоровительном этапе допускаются учащиеся, имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и 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.

Физкультурно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в СШ обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Единицей образовательного процесса является тренировочное занятие продолжительностью 45 минут (в нагрузке тренера такая продолжительность приравнена к академическому часу). Общая недельная нагрузка составляет не более 6 часов. Тренировочные занятия проводятся на ледовой площадке и в спортивном зале.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ,
МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ,
КОЛИЧЕСТВО УЧАЩИХСЯ В ГРУППЕ.**

Этап подготовки	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
	2	4	15	30

**РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ
ПО ВИДАМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Максимальное количество часов в неделю	Требования по подготовке
Физкультурно-оздоровительный	1	4 года	6	-
	2	5 лет	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технике

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
НА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ (в %)**

№ п/п	Разделы подготовки	Физкультурно-оздоровительный этап
		Весь период
1.	Общая физическая подготовка	30-40
2.	Специальная физическая подготовка	10
3.	Хореографическая подготовка	10
4.	Техническая подготовка	40-50

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами физкультурно-оздоровительного этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами обучения, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 70% от общего объема тренировочной работы.

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

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 36 недель занятий.

Учебный план тренировочных занятий (на 36 недель занятий)

№ п/п	Разделы подготовки	Физкультурно-оздоровительный этап	
		Год обучения	
		1	2
1.	Общая физическая подготовка	72	72
2.	Специальная физическая подготовка	36	36
3.	Хореографическая подготовка	36	36
4.	Техническая подготовка	72	72
В том числе:			
5.	Теоретическая подготовка	9	9
6.	Участие в соревнованиях	-	1
7	Медицинское обследование (количество в год)	1	1
8	Самостоятельная работа	+	+
Количество часов за 36 недель тренировочных занятий:		216	216

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

**План – график распределения учебных часов
в ФОГ 1 года обучения.**

	месяцы										Всего за 36 недель
	9	10	11	12	1	2	3	4	5		
Количество тренировочных дней	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108
Количество тренировочных занятий (по 2 часа)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108 (по 2 часа)
Объем по видам подготовки (в часах)											
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Техническая (ледовая) подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
<i>В том числе:</i>											
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Самостоятельная работа					+				+		
Итого:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

**План – график распределения учебных часов
в ФОГ 2 года обучения**

	месяцы										Всего за 36 недель
	9	10	11	12	1	2	3	4	5		
Количество тренировочных дней	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108
Количество тренировочных занятий (по 2 часа)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108 (по 2 часа)
Объем по видам подготовки (в часах)											
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36

Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Техническая (ледовая) подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
<i>В том числе:</i>										
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Соревновательная практика									1	1
Контрольные нормативы									+	
Самостоятельная работа					+				+	
Итого:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Для реализации Программы на физкультурно-оздоровительном этапе применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; игры.

Средствами внеледовой подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ); акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. 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. 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, 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, 1.0 оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и т.п.; 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, 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 т.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

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

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

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

Виды подготовки, средства и их направленность в физкультурно-оздоровительных группах

Год обучения	Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
Группы физкультурно-оздоровительные 1 год обучения (перечень упражнений в таблице)	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Содержание Падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда; Падать, садиться и подниматься на льду; ходьба на месте; ходьба с продвижением 8-10 шагов; чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; глубокий присед на месте.	Занятия как правило проводятся в форме урока. Основной метод на 1-2 году обучения – повторный и игровой. Ученики должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной. Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока. Правильное падение. В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени,

	<p>чередование ходьбы с длительным скольжением; передвижение с приседами; фонарики 1 вперед - 1 назад; фонарики вперед: 2-3 подряд; подскок на двух ногах с места; змейка вперед и назад : 4 6 8 подряд.</p> <p>..... скольжение вперед 8-10 шагов; скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой); фонарики вперед 4-6-8 подряд; фонарики назад 4-6-8 подряд; остановка "плугом" вперед; повороты на двух ногах вперед-назад на месте; остановка "плугом" с продвижением. "слалом" вперед.</p> <p>..... основной шаг вперед (отталкивание ребром); "змейка" вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); "змейка" назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); повороты вперед-назад на двух</p>	<p>продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.</p> <p>Правильный подъем. Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.</p> <p>Ходьба в позиции стоя. Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза.</p> <p>Ходьба со скольжением. Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз.</p> <p>Прыжок на двух ногах на месте. Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение. Повторить это упражнение 3 раза. Фонарики с продвижением вперед. Пятки вместе ступни формируют широкую V – образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев.</p> <p>Основной шаг (отталкивание и скольжение). - Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения;</p>
--	--	---

<p>2-ой год обучения</p>	<p>ногах с продвижением (в обе стороны); скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста),(на правой и на левой ноге); вращение на двух ногах: 2 оборота. скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста); скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста); беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд; троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног; дуга назад наружу (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; дуга назад внутрь (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног; вращение на одной ноге: 3 оборота; Т-остановка наружу ребром с обеих ног; подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны. троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге; повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки; хоккейный тормоз правой или левой ногой; подскок "козлик"; спираль вперед на правой и левой ноге; выпад вперед на правой и</p>	<p>- Руки не должны быть закреплены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела; - голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки); - Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед; - При стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной; - Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений. На этапе ледовой адаптации длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий. На этапе становления навыка скольжения каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны. Учебный материал повторяется на уроке в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например: приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагаются в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку</p>
---------------------------------	---	--

	<p>левой ноге.</p>	<p>упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях.</p> <p>Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.</p> <p>На втором и третьем году обучения к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледовых условиях, урокам по обучению технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями, добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ.</p> <p>Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы.</p> <p>Для ледовой разминки подбираются</p>
	<p>вращение "винт" - модификация для начинающих. передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны; передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны; перекидной прыжок с места; прыжок "мазурка"* с правой или левой ноги*</p> <p>*Прыжок "мазурка" - выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.</p> <p>Пример: исходное положение - правая нога назад наружу; отталкивание - зубцом левой ноги; приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой</p>	<p>упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду.</p> <p>Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия.</p> <p>Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов.</p> <p>С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов. В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются.</p> <p>На 2 –м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с неизменным условием</p>

	<p>ноге вперед наружу. комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги. основной шаг (попеременное многократное отталкивание); дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд; - вращение "винт" с захода беговыми назад (минимум 3 оборота); перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов ; полу-флип; многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги. дуги назад наружу и назад внутри: 4-6 раз; прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге; тулуп 1 оборот; вальсовые тройки с левой и правой ноги; вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота); шассе вперед по часовой и против часовой стрелки. беговые вперед и назад по восьмерке; сальхов 1 оборот; дуги вперед с махами: 4-6 раз;</p>	<p>работы над осанкой. Третий (3) год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода. Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 1 и 2 – году обучения. Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные – с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений. При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса. Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги – до 6; интервал отдыха – зависит от направленности и задач; число повторений серий – 2- 3).</p>
	<p>лутц 0.5 оборота; комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп;</p>	

	тройки назад внутрь в обе стороны;	
ОФП - СФП – ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<p>Средства ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; - элементы различных видов спорта: - легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции); прыжки в длину и высоту, метания); - гимнастики (спортивной и художественной); - подвижные игры; - плавание; - элементы спортивных игр. <p>СФП</p> <ul style="list-style-type: none"> Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; Комплексы упражнений для развития взрывной силы; Комплексы упражнений для развития двигательных способностей; Комплексы упражнений для развития гибкости; Ритмика; Хореография. 	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом (1) году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ., точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже на первом году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки. На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка. На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера. При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки. Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий. Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать. При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев.</p>

		Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.
--	--	--

3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

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

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

Теоретическая подготовка в физкультурно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

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

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

План теоретической подготовки

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Краткое содержание темы</i>
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.	История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках.	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История Фигурного катания в регионе, городе.
3.	Сведения о функциях организма человека.	Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в

		<p>частности фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.</p>
5.	Правила поведения во дворце спорта.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.
6.	Предупреждение спортивного травматизма.	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.
7.	Терминология фигурного катания на коньках.	Названия элементов фигурного катания на коньках.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спортивная школа организует воспитательную работу с учащимися согласно раздела «Воспитательная работа» годового плана работы школы, утвержденного директором. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, соревнованиях и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, 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;
- проведение турниров по фигурному катанию на коньках, приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год);

- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями в ДЮСШ – 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). Перед матчем необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и проявление на игре морально-волевых качеств. Турниры могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время игр, 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 и соревнований, 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 применять 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 влияют 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. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

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 и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях 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.

В процессе тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий ‘ на дом ‘. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

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.

5. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ФИГУРИСТОВ

В конце второго года обучения по Программе учащиеся сдают контрольные нормативы по ОФП, СФП, ледовой подготовке. Контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки. Успешно сданные контрольные нормативы являются вступительными для поступления на обучение по программе спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках».

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- бег 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.
- Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.
- Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.
- Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.
- Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.
- Ходьба по скамейке: Пройти по перевернутой скамейке не падая.
- Скручивание корпуса: Стоя спиной к стене на расстоянии шага от неё, выполняется поворот к стене с касанием её двумя руками.
- Наклон на скамейке (на степе): Наклон выполняется на краю скамейки, с прямыми ногами, максимально низко наклониться, выполнить две попытки, записать лучший результат:
- Выворотность стоп: I хореографическая позиция.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП И ИХ ОЦЕНКА
ДЛЯ ГРУПП ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
(2 ГОД)**

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыто к	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	90 см и менее 95 см и более	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед (30 сек)	1	5 и менее раз за 30 сек. 8 и более раз за 30 сек.	Низкая Высокая
3	Бег 30 м с высокого старта	1	Свыше 10 сек До 10 сек	Незачет Зачет
4	Челночный бег	1	3 раза по 10 метров: за 12 и менее сек. Более 12 сек.	Зачет Незачет
5	«Складочка» из положения стоя	1	0 и ниже Выше отметки 0	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик 5 сек. Низкий мостик или менее 5 сек.	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке (кол-во раз в мин)	1	20 раз менее 20 раз	Зачет Незачет
8	Кувырок вперед	1	Четкое (уверенное) исполнение Не четкое (медленное вялое) исполнение	Зачет Незачет
9	Ласточка на правой и левой ноге	1		Зачет Незачет
10	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги	2		Зачет Незачет
11	Выкрут с палкой (в см)		Меньше 65 Больше 65	Зачет незачет

**ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ
ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ФОГ 2 ГОДА
ОБУЧЕНИЯ**

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Примечание
1	Перекидной прыжок	2 попытки	
4	Вращение на 2-х ногах	2 попытки	
5	Перебежки вперед, назад в обе стороны		
6	Ласточка	2 попытки	Вперед
10	Дуги вперед-наружу		
Участие в соревнованиях			
Импровизированное катание		2 минуты под музыку	

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Нормативные документы

1. Федеральный закон №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года

Методическая литература

2. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет. – М.: Советский спорт, 2008.
3. Курбанов Н.Ш. Самоучитель по фигурному катанию. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
4. Михайлова Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера. – М.: Физическая культура, 2009.
5. Столов И.И., Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный этап. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007.
6. Чайковская Е.А. Фигурное катание. – М.: Физкультура и спорт, 2003.

Интернет-ресурсы

7. <http://www.fsrussia.ru/> – Федерация фигурного катания России.
8. <http://www.fskate.ru/> – Фигурное катание в России и мире. Проект о фигурном катании.
9. <http://tulup.ru/> – сообщество любителей фигурного катания любых возрастов и уровней мастерства.
10. <http://fsnews.ru/> – новости фигурного катания.