МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «СШ № 1»
_____ В.А. Приходько
Приказ № 13 от 09.01.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

Принята на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 09.01.2023г.

Составитель:

инструктор-методист: Красноперова О.А

г. Прокопьевск, 2023г

СОДЕРЖАНИЕ

Режим тренировочной работы 5

Соотношение видов подготовки (%) 5

3. Методическая часть 8

3.1. Организационно-методические указания 8

3.2. Учебный план 9

Учебный план на 52 недели тренировочных занятий в СШ 9

на учебный год 9

3.3. План-схема годичного цикла подготовки 9

3.4. Программный материал для практических занятий 11

3.4.1. Теоретическая подготовка. 11

3.4.2. Физическая подготовка 13

Средства общей и специальной физических подготовок 13

3.4.3. Техническая подготовка 14

Специальная техническая подготовка 15

3.4.4. Психологическая подготовка 23

3.4.5. Воспитательная работа. 24

3.4.6 Планы инструкторской и судейской практики..... 26

На спортивно-оздоровительном этапе занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. 26

Для этого во время подготовительной части занятия рационально привлекать обучающихся к показу упражнений. Обучающиеся должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения тренировки необходимо развивать способность обучающего наблюдать за выполнением упражнений. 26

4.Система контроля и зачетные требования 26

4.1. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль..... 26

Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительного этапа..... 28

4. Перечень информационных источников 30
4.

1. Пояснительная записка

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

Специфичность фигурного катания на коньках заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела.

Для достижения высоких результатов в фигурном катании необходимо овладение умениями, навыками многообразных форм движений, в том числе и сложно-координационных, а также требуется развитие основных физических качеств, как быстрота, гибкость, координационные способности. Возраст детей 4-6 лет является благоприятным для развития данных качеств.

Дополнительная общеразвивающая программа с элементами фигурного катания на коньках (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности составлена на основе государственного стандарта основного общего образования с учетом здоровьесберегающей и здоровьекоррегирующей технологии физического воспитания.

Программа адаптирована к системе дополнительного образования и модифицирована по содержанию, техническому и методическому оснащению, с учетом опыта практической деятельности детско-юношеской спортивной школы. В программе раскрывается содержание образовательной и воспитательной работы, приводятся учебно-тематические планы по разделам подготовки (физической, технической, теоретической, хореографической), учебный материал по видам подготовки.

Цель: создание условий для физического образования детей в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим спортивным занятиям.

Основные задачи:

Образовательные:

- подготовка детей для зачисления на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- формирование основ знаний, умений и навыков в фигурном катании на коньках;

- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

- вовлечение в систему регулярных занятий фигурным катанием и физической культурой в целом.

Воспитательные:

- адаптация ребенка в современном обществе;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;

- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;

- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки детей, содействует успешному решению задач физического воспитания.

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана для детей в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники фигурного катания на коньках.

Актуальность программы заключается в том, что объем социального заказа на обучение фигурного катания на коньках резко увеличился и продолжает увеличиваться. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Основными показателями выполнения программы являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, хореографической и теоретической подготовки).

Подготовка обучающихся по данной Программе проводится на спортивно-оздоровительном этапе, предполагающим три года обучения. Основная функция - физическое образование, вспомогательные функции - физическое воспитание и спортивная подготовка.

- Тренировочные занятия, предусмотренные Программой начинаются с 4 лет. После окончания курса обучения по данной Программе обучающиеся, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

2. Нормативная часть

Комплектование учебных групп, образовательный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с обучающимися осуществляется администрацией спортивной школы и тренерско-преподавательским составом в соответствии с Уставом МАУ ДО «СШ № 1» (далее-СШ) и другими локально-нормативными актами.

Прием на обучение и комплектование учебных групп производится ежегодно до 01 октября. Принимаются все желающие от 4 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности. Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен быть более трех лет.

Учебная работа в СШ строится на основании данной Программы, рассчитана на 52 недели и проводится в течение учебного года.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на освоение теоретического материала, которые производятся в форме бесед, лекций и выполнения практической части. Практический материал Программы изучается на тренировочных занятиях, проводимых в групповой форме.

При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Спортивно-оздоровительный этап проходит в группах и может длиться от одного года до трех лет.

Режим тренировочной работы

Таблица № 1

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
Спортивно-оздоровительный этап	весь этап	4-15 лет	4,5	3

Соотношение видов подготовки (%)

Таблица № 2

Год обучения	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая	Хореографическая	Теоретическая	Всего
Весь этап	98	59	101	41	3	312

Учебно-тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия особое внимание уделяется подготовки организма обучающихся (возможно выполнения данной части занятия в спортивном зале, а не на льду), воспитанию физических качеств, дисциплины и организованности, правильной осанке.

В основной части учебно-тренировочного занятия решаются такие задачи как обучение двигательным действиям, развитие специальных физических качеств техническая подготовка.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния обучающихся.

Тренер-преподаватель должен проводить педагогические наблюдения за обучающимися, а также в конце года контрольные испытания, которые позволяют объективно составить мнение о пригодности обучающихся к занятиям по фигурному катанию на коньках и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность к дальнейшему спортивному росту.

1. Методическая часть

Методическая часть Программы определяет содержание учебного материала по основным предметным областям в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

1.1. Организационно-методические указания

Обучающимся 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 безопорной 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.

С первых шагов необходимо, чтобы образовательный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивание, попыток заменить качественное построение процесса, чрезмерного увеличения объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Формой организации занятий является занятие, основные методы обучения — групповой и поточный. Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного - конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

1.2. Учебный план

Учебный план подготовки обучающихся — это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки. При составлении учебного плана следует исходить из специфики фигурного катания на коньках, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики фигурного катания. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики фигурного катания, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Учебный план рассчитан на 52 учебные недели. Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, координационных способностей, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

Учебный план на 52 недели тренировочных занятий в СШ на учебный год

Таблица № 3

Виды подготовки	Количество часов
Теоретическая (воспитательная, психологическая) подготовка	3
Общая физическая подготовка	98
Специальная физическая подготовка	59
Техническая (ледовая)подготовка	101
Хореографическая подготовка	41
Тестирование, контроль	3
Итого	312

1.3. План-схема годичного цикла подготовки

Построение годичного цикла подготовки в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Особенность спортивно-оздоровительного этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Образовательный процесс целесообразно начинать с сентября.

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 координационных движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительного этапа (52 недель / 4,5 часа в неделю)

Таблица № 4

Виды подготовки	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**Всего часов**
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	9	9	9	9	9		8	9	**98**
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	6	5	5	6	5	6	6	5		4	5	**59**
Участие в спортивных соревнованиях				1		1	1	1					**4**
Техническая(ледовая) подготовка	10	9	10	9	10	9	9	9	8		9	9	**101**
Тактическая,теоретическая,психологическая подготовка				1		1		1					**3**
Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	3	3		3	4	**41**
Инстркуторская и судейская практика			1		1		1						**3**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	1								1			1	**3**
Всего часов за 52 недели:	**30**	**28**	**29**	**29**	**30**	**29**	**30**	**29**	**26**	**0**	**24**	**28**	**312**

1.4. Программный материал для практических занятий

1.4.1. Теоретическая подготовка.

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

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике на практических занятиях.

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.

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.

План теоретической подготовки

Таблица № 5

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
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	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта.

	катания на коньках.	Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в России. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История фигурного катания в регионе, городе.
3	Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.	Краткие сведения о строении и 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.
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 питании спортсмена. Г игиена сна. Г игиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Г игиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Одежда фигуриста.
5	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта, оказание первой помощи.
6	Терминология фигурного катания на коньках.	Название элементов

1.4.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка обучающихся имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

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

Общая физическая подготовка обязательна в подготовке обучающихся всех уровней, однако ее удельный вес в интегральной подготовке во многом определяется квалификацией. На спортивно-оздоровительном этапе ее удельный вес значительно больше, чем специальной физической подготовки.

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

Средства общей и специальной физических подготовок

Таблица № 6

Вид и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
Общеподготовительные упражнения: - комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; - элементы различных видов спорта: 1. легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из	Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом 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

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. 2. гимнастические упражнения (спортивной и художественной); - подвижные игры; - плавание; - элементы спортивных игр.	положения, контролируется осанка. Также начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера-преподавателя. 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.
Специально подготовительные упражнения: - комплексы упражнений для развития скоростносиловых качеств; - комплексы упражнений для развития взрывной силы; - комплексы упражнений для развития двигательнокоординационн ых способностей; - комплексы упражнений для развития гибкости; - ритмика; - хореография.	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. 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.

1.4.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки обучающихся. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом

определяет уровень спортивного мастерства будущего спортсмена.

Методика обучения предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

В таблицах № 7 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности обучающихся.

Специальная техническая подготовка

Таблица № 7

Этап и год обучения	Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
Спортивно-оздорови-тельный этап (1 год обучения)	- 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; - чередование ходьбы с длительным скольжением; передвижение с приседом; - фонарики 1 вперед-1 назад; - фонарики вперед: 2-3 подряд; - подскок на двух ногах	Занятия, как правило, проводятся в форме урока. Основной метод на 1 -3 году обучения - повторный и игровой. Обучающиеся должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной. Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения тренировочного процесса. **Правильное падение:** В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ребенок не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда. **Правильный подъем:**

	с места; - змейка вперед и назад: 4-6-8 подряд; - 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; - 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 ногах с продвижение (в обе стороны); - скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост занимающегося), (на правой и на левой	Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обоих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя. **Ходьба в позиции стоя:** Руки впереди, поднимая поочередно ступни 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза. **Ходьба со скольжением:** Маршировать, считая 1,2,3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающим ширину бедер). Повторить 5 раз. **Прыжок на двух ногах на месте:** Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени, подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза. **Фонарики с продвижением вперед:** Пятки вместе, ступни формируют широкую Y-образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с

	ноге); - вращение на двух ногах: 2 оборота; - скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста занимающегося); - скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста занимающегося); - 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 занимающегося) на правой и на левой ноге; - дуга назад внутрь (дистанция - 2 роста занимающегося) 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	продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев. **Основной шаг (отталкивание и скольжение):** - Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения. - Руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняются с руками вниз для концентрации внимания на положение головы и тела. - Г олова 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

	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 левой ноге; открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги; передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги; балетный (ballet)* прыжок с правой или левой ноги; * это прыжок в 0,5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу; беговые назад с	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 подготовки** длительность занятий должны варьироваться с учетом уровня особенностей занимающихся 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 изученным. Например: приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагаются в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях. Традиционно урок по СТП,

(2 год обучения)	переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; - 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* * прыжок «мазурка» выполняется в 0,5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу. Пример: исходное положение - правая нога назад наружу, отталкивание - зубцом левой ноги, приземление - через зубец правой с выездом на левой ноге вперед наружу; комбинация движений: беговые	ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. **На втором году обучения к** занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и вне ледовых условиях, урокам по обучению технике элементов в соответствии с соответствующими разрядными требованиями, добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ. Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе - соревновательные программы. **Для ледовой разминки** подбираются упражнения, которые разучены на уровне умений и навыков. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду. Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия. Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов. С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и

	шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещивание 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 внутрь: 4-6 подряд; прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на	интенсивность разминочных комплексов. В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются. На 2-м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с непременным условием работы над осанкой. Также 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 2 и 3 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

	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 в 1 оборот; - дуги вперед с махами 4-6 раз; - лутц в 0,5 оборота; - комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп; - тройки назад внутрь в обе стороны; - вращение винт назад (минимум 3 оборота); - вальсовые шаги по восьмерке; - риттбергер в 1 оборот; - комбинация прыжков: перекидной риттбергер в 1 оборот; - вращение в волчке (минимум 3 оборота); - комбинация спиралей: спираль вперед внутрь, моухок вперед внутрь; спираль назад наружу (по часовой и против часовой стрелки); - серия шассе назад по	основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений. При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиций 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 - 2-3 раза). **Моделирование соревновательных ситуаций на** 2 **году обучения** проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме: - моделирование соревновательной разминки; - прокат соревновательных программ на разные трибуны; - прокат в соревновательных костюмах; - прокат после жеребьевки; - моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального

	кругу по часовой и против часовой стрелки; - флип в 1 оборот; - комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер; - серия прыжков; - перекидной прыжок в 0,5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении «полу-шпагат» с приземлением через зубец на ход вперед внутрь - тулуп в 1 оборот; - вращение «либела» (минимум 3 оборота); комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге); - тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых шага назад - повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; - комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны);	сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др.). **Методические рекомендации к развитию творческих способностей детей.** Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации. По мере роста творческого мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий. На третьем году обучения из них составляются танцевальные этюды. Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы. Возможна следующая последовательность: -предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение; -предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм; - предлагается свободный выбор

	- прыжок «шпагат»; - лутц в 1 оборот; - комбинация прыжков: перекидной - ойлер - сальхов4 - аксель; комбинация вращений: « либела - волчок » (общее минимальное число оборотов- 6); - шаг «джаксон» (по часовой и против часовой стрелки).	элементов и музыки; - предлагается образ и музыкальное сопровождение; - предлагается создать образ. Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном периоде и переходном

1.4.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка проходит в условиях учебно-тренировочного процесса, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности занимающегося, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Основными задачами психологической подготовки является привитие целостного интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы.

В подготовительной части учебно-тренировочного процесса необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсорной моторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно - психологическому восстановлению.

Формирование адекватности самооценки и самоконтроля, отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировочного процесса и соревнований позволяет повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера обучающихся, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием

достижения спортивного результата.

1.4.5. Воспитательная работа.

Целью воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности обучающихся. В занятиях 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 занятий, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером-преподавателем.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы учащиеся освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание воспитывается тренером-преподавателем 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 учащегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом воле проявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение - выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Тренер-преподаватель, используя различные по форме и содержанию требования, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера обучающегося.

Одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя - воспитание качеств спортивного характера у обучающихся. 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 детей и подростков волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного

состояния обучающегося. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе занятий. Систематические занятия являются эффективным средством воспитания волевых качеств. В процессе занятий предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

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

В процессе занятий необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики физической культуры, гигиены. Необходимым компонентом формирования личности обучающихся является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах. К задачам эстетического воспитания относятся: формирование эстетического отношения к окружающей действительности;

- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его;

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

- воспитание потребности делать прекрасное в 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 спортивным занятиям (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.). Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий по следующему плану:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- беседы на нравственные, эстетические темы, направленные на формирование трудолюбия;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми,
- наставничество опытных спортсменов;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки.

3.4.6 Планы инструкторской и судейской практики.

На спортивно-оздоровительном этапе занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Для этого во время подготовительной части занятия рационально привлекать обучающихся к показу упражнений. Обучающиеся должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения тренировки необходимо развивать способность обучающего наблюдать за выполнением упражнений.

4.Система контроля и зачетные требования

Контроль является составной частью подготовки обучающихся и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Эффективность учебно-тренировочного процесса определяется по степени выполнения учебно-тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей спортивно-технической и физической подготовленности.

Для определения физической подготовленности обучающихся необходимо выполнить определенные требования по общей физической подготовке (в спортивном зале) и специальной физической подготовке (ледовой подготовке). Проводятся контрольные тесты в конце учебного года.

4.1. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль

Организация обеспечивает контроль над своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

1.Периодические медицинские осмотры.

2.Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные нагрузки.

3. Санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами проведения занятий, одеждой и обувью.

4.Контроль за питанием и использованием ими восстановительных средств. Восстановительные мероприятия на спортивно-оздоровительном этапе, достаточно дать рекомендации родителям по организации питания и отдыха.

Тестирование общей физической подготовленности.

Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегание 30-метрового отрезка (с). Даются 2 попытки.

Челночный бег 3х10 **метров.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных способностей. Тест проводится в зале. По сигналу обучающийся стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 3-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Прыжки на скакалке на двух ногах выполняются для определения уровня координационных способностей. За определенное время (60 с.) подсчитывается количество прыжков. Дается 2 попытки.

Прыжки на скакалке на одной ноге выполняется аналогично предыдущему нормативу. Но подсчитывается количество прыжков на правой и левой ногах отдельно.

Прыжок в длину толчком с двух ног. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств обучающихся, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Дается две попытки, из которых регистрируется лучший результат (м).

Подъем туловища из положения лежа выполняется за определенное время (60 с.) и подсчитывается количество подъемов. Руки находятся за головой и согнуты в локтях. Дается одна попытка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Обучающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе и выполняют максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда обучающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

Выкрут прямых рук вперед-назад. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Исходное положение: стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и

переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата (см).

Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительного этапа

Таблица № 8

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Спортивно-оздоровительный этап			
		1-й год		2-3-й год	
		апрель		апрель	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	не более 8,5	не более 8,5	не более 8,3	не более 8,3
2	Челночный бег 3х10 м (с)	не более 10,4	не более 10,5 с	не более 10,2	не более 10,3 с
3	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.	не менее 35 раз	не менее 35 раз	не менее 40 раз	не менее 40 раз
4	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с.	не менее 20 раз	не менее 20 раз	не менее 25 раз	не менее 25 раз
5	Прыжок в длину с	не менее 80	не менее 78	не менее	не менее

	места	см.	см.	85 см.	83 см.
6	Подъем туловища из положения лежа за 60 с.	не менее 7 раз	не менее 6 раз	не менее 8 раз	не менее 7 раз
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с	не менее 6 раз	не менее 3 раз	не менее 7 раз	не менее 4 раз
8	Выкрут прямых рук вперед-назад	ширина хвата не более 35 см.	ширина хвата не более 35 см.	ширина хвата не более 45 см.	ширина хвата не более 45 см.
9	Основной шаг «Елочка» (зачет / не зачет)	1/3 площадки, уверенность, голова прямо, руки в сторону		Равномерное скольжение	
10	«Фонарик» (зачет / не зачет)	вперед с разбега в 3 шага		Исполнение вперед и назад с места. Наличие толчка.	
11	«Цапелька» (зачет / не зачет)	1 попытка на любой ноге, нога согнута в колене и поднята		Нога согнута и поднята на 90°, опорная нога прямая, корпус ровный	
Критерии успешной сдачи нормативов		**Выполнено 5 нормативов из 11**	**Выполнено 5 нормативов из 11**	**Выполнено 6 нормативов из 11**	**Выполнено 6 нормативов из 11**

2. Перечень информационных источников

1. Агапова, В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2003.
2. Агапова, В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2004.
3. Ирошникова, Н.И. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей / Н.И. Ирошниковой, Е. Жгун. - М.: РГАФК, 1995.
4. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4. - М.: 2001.
5. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
6. Король С.В. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках / С.В Король, Н.А. Фадеевой. - Пермь, 2000.
7. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва». - М.: 1994.
8. Лаптев, А.П. Восстановительные мероприятия, Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры / А.П. Лаптева, С.А. Палиевского. - М.: ФИС, 1990.
9. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. - М., 2004.
10. Стенин Б. А. Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса. -М.: С.Принт, 2001.

Интернет-ресурсы:

1. Федерация фигурного катания России http://fsrussia.ru/
2. Портал фигурного катания http://www.fskate.ru/
3. Фигурное катание http://www.tulup.ru/
4. Международная федерация фигурного катания http://www.isu.org/en/home
5. ***Skatecanada@skatecanada.ca***
6. General Notes - MIF Tests./http://www.webcom.com/dnkort/.
7. About Levels and Testing. /http://www/sk8tuff/com/
8. An Introduction to Figure Skating, /http://www.webcom.com/dnkort/.
9. Basic Test Program. United States Figure Skating Association
10. CFSA - USFSA Equivalents. DnKorte@aol.com
11. Communication (from No. 1207 -2003 - 2005. - New Judging System)
12. International Figure Skating. \\ Canada, U.S.A. vol. 7 * 2 - 2001
13. widowudy/ru