

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕЛГОРОДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА»

Принято

педагогическим советом

Протокол № 03

от « 26 » 03 2026 г.

Утверждаю

Директор МБУДО СШ по ЗВС

С.Д. Потехин

Приказ № 76

от « 26 » 03 2026 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«фигурное катание на коньках»

Возраст обучающихся 5 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

г. Белгород, 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «фигурное катание на коньках» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа по зимним видам спорта» (далее - Учреждение).

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

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

Программа направлена на достижение целей:

- создания условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством «фигурное катание на коньках»;
- привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям фигурным катанием на коньках.

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

Актуальность программы заключается в том, что растет спрос на занятия фигурным катанием на коньках для детей раннего возраста. Данная программа ориентирована на то, чтобы дети и взрослые получили базовую общую физическую подготовку, а также начальные технико-тактические действия по виду спорта.

Программа ориентирована на проведение групповых занятий с обучающимися различного возраста, уровня физического развития, желающих заниматься фигурным катанием на коньках, а также продолжение выполнять программные требования учащимся, переведенных с образовательных программ спортивной подготовки.

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

Разработчики программы:

Лутай А.В., тренер-преподаватель, мастер спорта России международного класса по фигурному катанию на коньках, президент БРОО «Федерация фигурного катания на коньках».

Косарева И.М., старший тренер-преподаватель высшей квалификационной категории отделения фигурного катания на коньках «Отличник физической культуры и спорта России».

Рецензент:

Коновалова М.И., заместитель директора МБУДО СШ по ЗВС, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации.

Содержание

№№	Наименование раздела	Страница
	Пояснительная записка	4
1.	Характеристика дополнительной общеразвивающей Программы	4-5
1.1.	Краткая характеристика вида спорта «фигурное катание на коньках	
2.	Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации Программы	5
2.1.	Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса	6
2.2.	Форма организации учебно-тренировочного процесса	6
2.3.	Контингент обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе	7
2.4.	Учебный план и содержание Программы	7-9
3.	Методические материалы	9
3.1.	Планирование годичного цикла в спортивно-оздоровительных группах	10
3.2.	Структура микроцикла учебно-тренировочного занятия	11
3.3.	Организационно-методические указания	11
4.	Рабочая Программа	12
4.1.	Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе по разделам подготовки:	13
4.1.1.	Раздел «Теоретическая подготовка»	13
4.2.	Практическая подготовка:	14
4.2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	17
4.2.2.	Технико-тактическая подготовка.	19
4.2.3.	Техническая подготовка	19
4.2.4.	Тактическая подготовка	20
4.2.5.	Хореографическая подготовка	21
4.2.6.	Самостоятельная подготовка	21
5.	Воспитательная работа	22
6.	Психологическая подготовка	23-27
7.	Восстановительные мероприятия	28
8.	Общие требования безопасности	29-31
9.	Медицинский контроль	31
9.1.	Врачебно-педагогический контроль	32
9.2.	Антидопинговая деятельность	32
10.	Система контроля и зачетные требования	33
10.1.	Оценочные материалы	33-36
11.	Материально-технические условия	36
12.	Кадровые условия	37
13.	Учебно-информационное обеспечение	38

Информационная карта

Год создания	2026
Тип программы	Дополнительная общеразвивающая в области физической культуры и спорта «фигурное катание на коньках»
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Этап реализации	Спортивно-оздоровительный этап подготовки
Уровень освоения содержания образования	Спортивная подготовленность
Форма	Очная, групповая
Продолжительность реализации Программы	1 год

Пояснительная записка

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся - детей и взрослых.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее-Программа) разработана для обучающихся спортивно-оздоровительных групп на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

При разработке использованы нормативные акты:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ).

- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 329-ФЗ).

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ).

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

- Приказ Минспорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее - Приказ № 634).

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

- Порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579.

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Устав МБУДО СШ по ЗВС.

1. Характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы

1.1. Краткая характеристика вида спорта «фигурное катание на коньках»

Фигурное катание на коньках - сложно-координационный вид конькобежного спорта. Основная идея заключается в демонстрации техники движения на льду с переменными направлениями скольжения и одновременным выполнением различных дополнительных элементов и комбинаций базовых элементов - шагов, спиралей, вращений и прыжков под музыку.

Фигурное катание преследует эстетические цели в двух направлениях (орнамент и «искусство движений»), представляет в своих методах полную аналогию методике почти каждого вида искусства, является своеобразным «мостом» между спортом и искусством.

Фигурное катание содержит в себе все главные достоинства зимнего вида спорта в его оздоравливающем значении. Выбатывает весьма необходимые не только для ученика, но для каждого человека, качества - ловкость, равновесие, исключительное владение своим телом, чувство ритма. Сложно-координационные элементы приучают к умению свободно распоряжаться своим телом, сохраняя равновесие в самых трудных положениях.

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России и зрелищным видом спорта. Является не только мощным спортивно-агитационным средством, но и средством массового физического, эстетического и ритмического воспитания.

Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них. Фигурное катание на коньках - один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают обучающиеся в юном возрасте.

2. Организационно-педагогические условия реализации Программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее - Программа) разработана на основе обобщений научных исследований в области юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров-преподавателей с обучающимися.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы с обучающимися. Приоритетными направлениями являются воспитательная и спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники фигурного катания на коньках, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.

Актуальность данной Программы заключается в необходимости проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, уровня физического развития, желающих заниматься фигурным катанием на коньках, но не зачисленных на обучение по дополнительным программам.

Занятия фигурным катанием способствуют снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. В полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей обучающихся, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

Независимо от возраста и мастерства большинство учащихся выступают перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступить перед многочисленной аудиторией - ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием. Развитие быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигуристов, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда учащийся за десятые доли секунды выполняет целый комплекс движений.

Цель Программы. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки 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.

На спортивно-оздоровительном этапе решаются цели и задачи направленные на:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культуры и спорта;
- содействие всестороннему гармоничному развитию физических способностей, закаливание организма;
- вовлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям фигурным катанием на коньках;
- воспитание личностных качеств, трудолюбия;
- освоение и совершенствование двигательных навыков и умений.
- овладение основными техническими приемами по виду спорта;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в фигурном катании.

Результатом освоения Программы является:

- знакомство с основными приемами, основами техники;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в виде спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- продолжение выполнять программные требования обучающимися, переведенных с образовательных программ.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- истории развития этого вида спорта;

- место и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практика:

- освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
 - воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
- В области избранного вида спорта умения, навыки, практика и результаты, связанные с:*
- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
 - овладением основ техники и тактики в избранном виде спорта;
 - повышением уровня функциональной подготовленности;
 - освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оценка качества образования Программы включает в себя текущий контроль успеваемости.

По окончании обучения по Программе обучающемуся выдается справка об освоении программы.

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программе в области физической культуры и спорта ведется на русском языке.

2.1. Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса.

Настоящая Программа является документом, который определяет с одной стороны развитие массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых детей и взрослых, а с другой - выявление способных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках, целью которых является достижение двигательной активности, компенсацию спортивных результатов и перевода обучающихся на программы спортивной подготовки.

Критериями успешности прохождения обучающихся данного этапа подготовки являются:

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

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по фигурному катанию на коньках;
- выполнение нормативов по общей физической подготовке и разрядных требований.

2.2. Форма организации учебно-тренировочного процесса

Форма обучения по Программе - очная.

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся на занятиях фигурным катанием на коньках. Основными формами учебно-тренировочной работы в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки являются.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:

- индивидуально-групповые, групповые теоретические и практические занятия с группой (подгруппой) по расписанию, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей обучающихся;
- участие в спортивных соревнованиях (по подготовленности), различных физкультурных (физкультурно-спортивных) мероприятиях;
- выполнение заданий (упражнений, тестов);
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеозаписей.

Типы занятий по Программе:

- теоретические;
- практические;
- контрольно-тестовые, текущий контроль во время проведения учебного процесса;
- игровые;
- соревновательные.

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочное занятие;
- мастер-класс;

- соревнование.

К учебно-тренировочному процессу в группы спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта фигурное катание на коньках допускаются: девочки и мальчики в возрасте от 5 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям. Подготовка юных спортсменов данного этапа подготовки направлена на расширение двигательных возможностей, компенсацию двигательной активности.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе общепринятых положений, материалов и методических указаний, изложенных в данной Программе.

2.3. Контингент обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе

На обучение в спортивно-оздоровительные группы этапа подготовки по данной Программе зачисляются обучающиеся в возрасте от 5-17 лет, желающие заниматься фигурным катанием на коньках, независимо от уровня подготовленности и физических качеств, не имеющие противопоказаний состояния здоровья для занятий спортом, имеющие медицинскую справку и заявление родителя (законного представителя).

Спортивно-оздоровительные группы формируются по возрастам и подгруппам: младшая - 5-8 лет; средняя - 9-11 лет, старшая -12-14 лет и 15-16 лет, соблюдая разницу в одной группе 2-3 смежных возраста и (или) в иных случаях по результатам решения тренерского совета формирование групп из числа переведенных учащихся, обучающихся по образовательным программам спортивной подготовки.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта - один год.

В случае ограниченного количества бюджетных мест, зачисление осуществляется на конкурсной основе и производится по результатам тестирования по общей физической и ледовой подготовке.

Минимальный и максимальный состав спортивно-оздоровительных групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях и в соответствии с единой пропускной способностью (ЕПС) спортивных площадок Учреждения.

Этапы подготовки	Срок реализации программы	Год обучения	Возраст зачисления в группу	Мин/макс. кол-во чел в группе	Кол-во часов в неделю	Кол-во занят. в неделю	Кол-во часов в год	Требования по подготовке
Спортивно-оздоровительный	С 01 сентября до 15 июня	1	от 5 до 17 лет	10-20	6	3	276	Выполнение нормативов по ОФП, (выявление исходного уровня)

2.4. Учебный план и содержание Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Фигурное катание на коньках» включает в себя учебный план сроком освоения один год, который является ее неотъемлемой частью.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Фигурное катание на коньках»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

Распределение времени обучения программного материала в учебном плане по основным разделам подготовки - общей, специальной физической и технической подготовки спортивно-оздоровительного этапа, определены в первую очередь с основными задачами, а именно:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- освоение техники базовых движений. Объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80% от общего объема тренировочной работы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками организации и проведения занятий.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст обучающихся (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств.

Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке на данном периоде. Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков,

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

В целях реализации общеразвивающей Программы Учреждением разрабатывается годовой календарный учебный план с объемом нагрузки из расчета недельного режима работы для данных групп на 46 недель тренировочных занятий в году, в том числе, участие в спортивных соревнованиях.

Разделы подготовки предусматривают - теоретические занятия, практические занятия по общей физической и специальной физической, технико-тактической подготовке, участие в физкультурных (физкультурно-спортивных мероприятиях), самостоятельную работу, текущий контроль успеваемости обучающихся.

Продолжительность обучения по Программе спортивно-оздоровительного этапа подготовки (СОП) осуществляется на протяжении одного года для конкретной возрастной категории (группы):

Разделы, темы	Спортивно-оздоровительный этап подготовки - группы:				
	5-8 лет	9-11 лет	12-14 лет	15-17 лет	Форма аттестации
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	Наблюдение, опрос
Общая и специальная физическая подготовка	190	170	160	150	Тестирование
Технико-тактическая подготовка	20	30	30	46	Тестирование
Хореографическая подготовка	60	70	70	70	Открытый урок
Участие в физкультурных (физкультурно-спортивных) мероприятиях	2	2	6	6	Тестирование
Текущий контроль	2	2	2	2	Тестирование
Самостоятельная работа					Дневник
Общее количество учебных часов в год:	276	276	276	276	

Календарный план-график

Организация образовательного процесса регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются Учреждением самостоятельно. Под расписанием тренировочных занятий понимается еженедельный график занятий по группам, утвержденный распорядительным актом Учреждения (приказом директора)

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается с учетом мнения тренерско-преподавательского состава в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся и учета их обучения в образовательных организациях.

Продолжительность учебного года составляет: 46 недель (6 часов в неделю, 276 часов в год). При составлении расписания учебных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Установленный объем учебно-тренировочной нагрузки является максимальным - 6 часов в неделю (2 часа по 45 минут).

Начало учебного года - 01 сентября. Окончание учебного года - 15 июня.

С целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса на периоды активного отдыха обучающихся, продолжительных выходных или праздничных дней, а также на период ограничительных мероприятий или обстоятельств непреодолимой силы тренировочные занятия проводятся в дистанционном формате под руководством тренера-преподавателя.

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября. При наличии вакантных мест после 10 сентября - производится доукомплектование групп на оставшиеся места до 10 октября. В течение учебного года при условии образования вакантных мест в группах в течение текущего месяца проводится доукомплектование.

В целях выполнения учебного плана и соблюдения преемственности тренировочного процесса доукомплектование возможно до конца февраля текущего учебного года.

Продолжительность учебной недели - установлена шестидневная рабочая неделя.

Режим занятий - по утвержденному расписанию.

Перерыв между сменами - 12.00 - 13.00

Начало занятий - 08.00 часов. Окончание занятий - 20.00 часов.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки проводится обеспечение отбора, физической и координационной готовности обучающихся к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям). На этап зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом (письменное разрешение врача) и имеющие письменное заявление от родителей (законных представителей).

Непрерывность освоения обучающимися общеразвивающей Программы «фигурное катание на коньках» в каникулярный период обеспечивается пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

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

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

Примерный учебный план-график по периодам тренировок:

№	Виды спортивной подготовки	Периоды тренировки										Часов в год
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1.	Теоретическая подготовка	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	2
2.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
3.	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90
4.	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
5.	Хореографическая	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
6.	Участие в соревнованиях	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	2
7.	Текущий контроль	0,2				0,2					0,2	0,6
8.	Медицинское обследование											
9.	Самостоятельная работа											
Итого		27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	276

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

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

Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжению, овладению равновесием. С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать попыток заменить качественное построение учебно-тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п. Основным различием в планировании подготовки в спортивно-оздоровительных группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

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

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

Ожидаемые результаты

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

- **метапредметные:** развитие физических способностей, познавательные процессы, эффективность решения проблемных ситуаций и практических задач;
- **личностные:** сформировался интерес к занятиям «фигурное катание на коньках», культура здорового образа жизни.
- **обучающие:** овладели теоретическими знаниями, практическими навыками и умениями каждым учащимся с учетом подготовленности (принятые обучающиеся из групп, проходящих подготовку по образовательным программам спортивной подготовки с целью выполнения разряда в течение года);
- **регулятивные:** научились принимать и сохранять познавательную (практическую) задачу до окончательного её решения; планировать (в сотрудничестве с тренером-преподавателем, партнерами в группе или самостоятельно) свои действия в соответствии с решаемой задачей;
- **коммуникативные:** участвуют в диалоге, в общей беседе, выполняют принятые правила речевого поведения, задают вопросы, отвечают на вопросы других; проявляют терпимость по отношению к высказываемым другим точкам зрения.

3. Методические материалы

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся. Спортивная тренировка детей, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;

- надежной основой успеха обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный опыт умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

3.1. Планирование годичного цикла в спортивно-оздоровительных группах.

Планирование годичного цикла тренировочного процесса связано с констатацией трёх уровней в его структуре:

- уровень микроструктуры - структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов, состоящих из нескольких занятий;
- уровень мезоструктуры - структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный ряд микроциклов
- уровень макроструктуры - структура больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных, многолетних.

Структура тренировочного процесса в целом обусловлена целями подготовки обучающихся на конкретном этапе и условиями их реализации.

Для сложно-координационных видов спорта на спортивно-оздоровительном этапе основным макроциклом тренировки является годичный цикл, в котором достаточно полно отражаются специфические принципы построения тренировки и частные особенности условий подготовки обучающихся.

Весь процесс подготовки на спортивно-оздоровительном этапе можно разделить на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными

на спортивно-оздоровительном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

В подготовительном периоде тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще-подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм обучающегося.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможна более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Для организации тренировочного процесса спортивно-оздоровительного этапа подготовки планируется вариант построения круглогодичной тренировки. Каждый год составляет один макроцикл:

Подготовительный период:

- этап общефизической подготовки (8-10 недель);
- этап специальной физической подготовки (20-22 недели);
- этап технической подготовки (6-7 недель);

Соревновательный период (12-14 недель).

Переходный период: планируется после окончания основных соревнований.

Продолжительность этапа зависит от уровня подготовленности обучающихся и календаря соревнований. Порядок проведения самостоятельной работы обучающихся регламентируется

локальным актом Учреждения.

3.2. Структура микроцикла учебно-тренировочного занятия. Грамотное построение учебно-тренировочного процесса в фигурном катании на коньках - залог эффективности тренировочного процесса. Необходимо оптимальное сочетание ледовой и вне ледовой подготовки в недельном цикле подготовительного периода. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Интеграция ледовой и вне ледовой подготовки позволяет оптимально решать большой комплекс задач тренировочного занятия за короткий промежуток времени. Смена спортивных площадок, использование разнообразного инвентаря позволяет избежать перегрузок, делает занятие эмоциональным, что способствует повышению мотивации обучающихся. В данной главе представлена примерная модель комплексного занятия для обучающихся спортивно-оздоровительной группе.

Подготовительная часть. (10 минут):

Построение. Сообщение задач занятия. Упражнения на внимание (одно - два). Выполнение строевых команд на месте.

Основная часть (65 минут). (В зале - 30 минут): Упражнения для выработки правильной осанки.

Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках, на полупальцах, на внутренних и наружных сводах стопы, круговые движения стопы.

Упражнения на равновесие. Позы: «ласточка», «пистолетик». Беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки вверх с поворотами вправо, влево.

Прыжки через скамейку. (На резиновой дорожке у льда - 15 минут):

Шнуровка ботинок. Ходьба по дорожке в чехлах вперед и назад.

Полуприседания. Поза фигуриста.

Имитация скольжения «елочкой» вперед и назад. (На льду - 20 минут): Ходьба на льду при помощи помощника и держась за бортик катка. Ходьба по кругу.

Упражнения в падение. Ходьба по кругу. Ходьба на льду в сочетании с приседаниями.

Заключительная часть (15 минут): Произвольные движения на коньках по площадке катка. Построение. Подведение итогов занятия. Задание на дом по выполнению упражнений на равновесие, для повышения подвижности голеностопных суставов.

3.3. Организационно-методические указания

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат физиологические механизмы.

При планировании и проведении занятий с обучающимися необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго формировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме того, на занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники фигурного катания на коньках, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с обучающимися, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренера-преподавателя приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В тоже время в процесс совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей фигуристов.

Учебно-тренировочный процесс по общеразвивающей Программе с обучающимися групп спортивно-оздоровительного этапа строится на основании учебного плана, годового календарного плана-графика. Результатом реализации дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта является положительная динамика показателей физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, популяризация фигурного катания на коньках в городе Белгороде.

Основными задачами работы в спортивно-оздоровительных группах являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом в общем;

- 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);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.

Для решения поставленных задач на занятиях в спортивно-оздоровительных группах применяются: средства общей физической и специальной подготовки, имитационные упражнения, упражнения по обучению скольжению, игры.

Специально-физическая подготовка (СФП) непосредственно связана с обучением юных учащихся технике фигурного катания на коньках. Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном уровне обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой фигурного катания на коньках: силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, координацию, гибкость, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала обучающихся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической подготовке. В спортивно-оздоровительных группах периодизация годичного микроцикла носит весьма условный характер, т.к. официальные соревнования не проводятся, а контроль предусмотрен в виде контрольных нормативов по видам подготовки в конце учебного года.

Программой предусмотрено проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, просмотр учебных фильмов и видеозаписей, проведение регулярных занятий, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этике, организованности, дисциплины, четкой организации учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия.

4. Рабочая Программа является документом, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности обучающихся. Приведены целесообразные способы организации как обучения двигательным действиям, так и развитию физических качеств. Программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Программа играет ведущую роль в раскрытии содержания освоения техник фигурного катания на коньках и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки фигуристов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств, обучающихся в условиях многолетней подготовки.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, физических качеств, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений в любой соревновательной ситуации, а также оценки своих возможностей.

Структурирование тренировочного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически и многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия.

Тренировочный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники элементов и тактики фигурного катания на коньках. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами ледовой и вне ледовой подготовки, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит материалы по теории и методике фигурного катания

на коньках и судейской практике.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из освоения теоретических и методических основ фигурного катания на коньках, овладения двигательной культурой фигурного катания на коньках и стратегией тактики соревновательной борьбы, включая подготовку к соревнованиям (прокаты).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях фигурист овладевает историческим опытом и элементами культуры фигурного катания на коньках, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Занятия подразделяются на учебно-тренировочные, контрольные, а соревнования - на основные, отборочные и контрольные.

На тренировочных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют изученные двигательные действия, знакомятся с новыми элементами. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, закрепляют их в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности учащегося по практическим разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой.

Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по фигурному катанию на коньках и занятий по другим видам спорта. Из фигурного катания на коньках используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и контрольные типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии учащихся. Одинаковые права и единые требования к обучающимся облегчают построение педагогического обучения фигурному катанию на коньках.

4.1. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

4.1.1. Раздел Программы «Теоретическая подготовка». Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в начале тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить обучающихся осмысливать и анализировать действия: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих фигуристов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность спортсменов, следить за действиями судей, просматривать спортивные репортажи и анализы выступлений известных спортсменов.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее. Также полезен коллективный просмотр видеоматериалов передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

План теоретической подготовки:

№№	Тема		Количество часов
1.	История развития фигурного катания на коньках. Фигурное катание в России	Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. 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.	0,3
2.	Гигиена, режим, закаливание, питание спортсмена, здоровый образ жизни	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Правила гигиены, режим питания, закаливание.	0,2
3.	Техника фигурного катания, терминология элементов в фигурном катании	Краткий обзор развития фигурного катания на коньках в России и за рубежом. Терминология фигурного катания на коньках. Основы техники фигурного катания на коньках и методики обучения.	0,25
4.	Разбор соревновательной деятельности	Разбор выполнения элементов. Планирование спортивной тренировки. Правила соревнований, их организация и проведение.	0,3
5.	Врачебный контроль и самоконтроль	Наблюдение	0,1
6.	Правила поведения (техника безопасности) фигуриста на льду и в зале	Правила поведения в спортивной школе. Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке.	0,27
7.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.	0,25
Всего часов в год			2
Текущий контроль (тесты)			0,2

4.2. Практическая подготовка

4.2.1. Общая и специальная физическая подготовка - процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма обучающихся - укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общая физическая подготовка (ОФП) - направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) - направлена на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Общая физическая подготовка (ОФП) - способствует повышению функциональных возможностей организма, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Определяет уровень и темпы развития основных двигательных способностей человека, поэтому задачами общей физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе являются: –

- укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей организма;
- всестороннее развитие физических качеств;
- освоение необходимых двигательных умений и навыков;
- воспитание трудолюбия, настойчивости, интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- создание базы для специальной физической подготовленности в избранном виде спорта.

В настоящее время выделяют 5 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости, способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

- выносливость - способность противостоять утомлению.

Сила и методика ее развития. Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

- ❖ абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;

- ❖ максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

- вес собственного тела или его частей;
- сопротивление партнера или самосопротивление;
- вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
- сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
- смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

- на силу мышц рук и плечевого пояса;
- на силу мышц ног и туловища;
- на силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы: - метод повторных усилий:

а) выполнение упражнений определенное количество раз или;

б) предельное количество - "до отказа";

- метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
- метод статических усилий: фиксация какого-то положения за определенное время;
- метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Быстрота и методика ее развития. Быстрота - способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

- время реакции;
- время одиночного движения;
- резкость - быстрое начало;
- частота (темп) движений. Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

- ❖ упражнения, требующие быстрой реакции: а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета; б) выбора - что сделать?

- ❖ упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;

- ❖ движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

- использовать только хорошо освоенные задания;
- задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
- трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

- облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;

- выполнение заданий "за лидером";
- ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
- повторное выполнение заданий в стандартных условиях с около предельной скоростью, сериями;

- усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
- игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Прыгучесть и методика ее развития. Прыгучесть - способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время. Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка). Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносливость.

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

Средствами развития прыгучести являются:

- упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
- упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
- упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- упражнения для изучения и совершенствования техники: а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения; б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы; в) полетной фазы - прыжковых поз.
- прыжки в глубину;
- упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
- упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести: - повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;

- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

Координация и ловкость. Методика их развития.

Координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

- повторный;
- переменный;
- необычных исходных положений;
- зеркального исполнения;
- игровой и соревновательный.

Гибкость и методика ее развития. Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощи партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части тренировки после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

В содержании ОФП на спортивно-оздоровительном этапе ведущую роль играют естественные виды действий и их вариации, сопутствующие человеку на протяжении всей жизни. К ним относятся различные виды и формы физической рекреации, ритмическая гимнастика.

Средства ОФП. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой и малый (настольный), волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 час (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

В состав физической подготовки также входят акробатические элементы, которые комплексно развивают физические качества. Отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову. Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной - движение вперед и назад и сагитальной - движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы следующим образом: во-первых, выделяют две группы элементов; статические и динамические, во-вторых, каждая группа подразделяется на структурные группы.

I группа - статические положения: мосты - на двух и одной ногах, руках; шпагаты - на правую, левую ногу, поперечный; упоры - стоя, сидя, лежа; стойки - на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

II группа - динамические движения: перекаты; кувырки; перевороты; повороты; сальто.

Перекаты - вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Виды перекатов: - по направлению: вперед, назад, в сторону; - по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Кувырки - вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Виды кувырков: - по направлению: вперед и назад; - по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно; - по соединениям: в стойку на голове, в стойку на руках.

Кувырки вперед могут также выполняться с фазой полета.

Перевороты - вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой. Перевороты делятся на: - медленные; - темповые.

Медленные перевороты (их еще называют перекидками) выполняются равномерным вращением тела без фазы полета, темповые перевороты имеют одну или две кратковременные фазы полета. Виды переворотов: - по направлению - вперед, назад, в сторону; - по способу опоры - через касание двумя руками, одной рукой и на предплечьях.

Специальная физическая подготовка (СФП) - специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Основными принципами СФП обучающихся в сложно-координационных видах спорта являются:

- соразмерность - оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность - применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям эстетической гимнастики;

- опережение - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Средствами СФП являются общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения избранного вида спорта, а также специальные упражнения на:

- ловкость - задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость - упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу - упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту - упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть - упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие - сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость- выполнение различных заданий на фоне утомления.

В спортивно-оздоровительных группах основной акцент направлен на развитие координации, гибкости, выносливости. Возможны разнообразные вариации сочетания ледовой и вне ледовой подготовки как в одном занятии, так и на разных. Рекомендуется параллельно с задачами ОФП решать задачи СФП или совместно СФП и ТП. В этих случаях тренировка будет комплексной. Тренировка имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части занятия особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств. В основной части решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития физических качеств. Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена. При проведении комплексных занятий в зале и на льду, тренировка имеет те же части, однако продолжительность заключительной части урока в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

Таким образом, на спортивно-оздоровительном этапе физическая подготовка обеспечивает гармоничное развитие всех физических качеств, создает физическую и координационную готовность к выполнению технических элементов. Кроме того, в процессе физической подготовки юные фигуристы знакомятся с техникой нескольких видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики и т.д. Физическая подготовка позволяет значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья.

4.2.2. Техничко-тактическая подготовка - основной компонент в структуре спортивной подготовки обучающихся, несомненно, базируется на физической подготовке и неразрывно связана с психологической подготовкой.

Техническая подготовка - состоит из следующих блоков: *вне ледовой* подготовки, где решаются задачи развития уровня физической подготовленности и обучения основам техники и основам техники базовых движений, а также - *ледовой* подготовки, с решением задач обучения и совершенствования технико-тактического мастерства юных фигуристов.

Средства технической подготовки. Средствами *вне ледовой* подготовки на данном этапе являются упражнения в ботинках с коньками на полу: - хождение в основной позиции; упражнения на равновесие, стоя на одной ноге; имитация отталкивания; обучение падениям.

Средствами *ледовой подготовки* (обучение 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, прыгивания 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;
- «перекидной» прыжок.

Основой технической подготовки фигуристов на спортивно-оздоровительном этапе является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног.

4.2.3 Тактическая подготовка - процесс разучивания и совершенствования способов и форм ведения борьбы на спортивных соревнованиях. Тактическая подготовленность - умение учащегося грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий, причем в фигурном катании она носит индивидуальный характер.

Основой тактической подготовки в фигурном катании является грамотное построение Программы. Тренеру-преподавателю необходимо просчитать, где и какие поставить элементы в программе, чтобы они не только выигрышно смотрелись, но и надежно исполнялись. Если фигурист после срыва сложного элемента, поставленного первым в программе, срывает остальные, то надо ставить тот элемент, который он исполняет уверенно. Кому-то, наоборот, пока свежие силы, нужно исполнить сложный элемент, а дальше катать то, что стабильно. Например, сверх эмоциональным людям, у которых от эмоционального напряжения начинают включаться не те мышцы, лучше сложные элементы исполнять на небольшой усталости, когда нервное напряжение притупляется и мышцы начинают работать на автомате, то есть опираясь на моторную память.

Кроме правильно составленной Программы важно, чтобы обучающийся был обучен способам рационального распределения сил в процессе соревнований. Он должен уметь справляться с трудностями, возникающими при исполнении программы: не только такими, как ощущение тяжести в ногах и сухости во рту, но и с более опасными - как чувство страха, потеря ориентировки на льду, потеря ответственности.

Современная система судейства предполагает знание уровней сложности и их стоимость не только тренерами-преподавателями, но и спортсменами. Умение грамотно составить программу с максимальным набором баллов очень важно в тактической подготовке фигуристов. Спортсмен во время проката программ должен максимально отдавать себе отчет в том, какие плюсы или минусы он сейчас имеет. Именно поэтому практикуется разработка запасной тактики исполнения программ: на случай если фигурист сорвет запланированный элемент, то он постарается восполнить потерянные баллы, усложнив, например, вращение или каскад прыжков. Именно в этом заключается продуманное тактическое действие по восприятию и анализу соревновательной ситуации, которое требует мысленного решения тактической задачи, а затем и двигательного ее решения. Для успешного выполнения соревновательного плана ученик должен быть обучен умению принимать целесообразное решение, что в свою очередь требует критически оценивать свои

действия: ведь во время исполнения программы принять решение «перейти к плану Б» нужно, ещё и соизмеряя свои возможности.

Соревновательная тактика в фигурном катании носит алгоритмический характер, так как она строится на запланированных действиях и преднамеренной ее реализации. Перед соревнованиями учащийся должен четко представлять последовательность элементов программы, какие действия и в какой последовательности он совершает в разминке на полу, а затем на 6-минутной ледовой разминке. Одним из методов обучения тактике должно быть многократное повторение соревновательной ситуации на тренировке, когда смоделированная ситуация должна включать в себя все ее атрибуты, включая жеребьевку, разминку и т.д. Непосредственно перед соревнованиями необходимо напомнить главные задачи, а после старта провести анализ соревнований.

В тактику фигуристов входит умение соревноваться в любое время суток, так как даже соревнования в другом районе на незнакомом льду создают новую ситуацию, к которой нужно адаптироваться. Тренер-преподаватель должен заранее знать время выхода на старт, научить ученика правильно рассчитывать необходимое для подготовки время, и, по возможности, проводить предсоревновательные тренировки в часы, максимально приближенные к соревновательным.

Тактика определяется основными стратегическими задачами, которые могут быть перспективного характера (то есть участие ученика в серии стартов с целью подготовки и успешного выступления в главных соревнованиях сезона) или локального характера (то есть участие в отдельных соревнованиях).

Тактическая подготовка фигуристов имеет свою особенность: борьба на соревнованиях начинается еще вне льда. Тренер-преподаватель и ученик должны спланировать свои действия, поведение в раздевалке, чтобы ситуация вокруг спортсмена была максимально комфортной. Кому-то перед соревнованиями нужно молчать, кому-то разговаривать, кто-то должен съесть шоколад, кто-то лимон, кому-то рядом нужны родители, или друзья, или тренер-преподаватель, кому-то нужно побыть в одиночестве. При этом должна быть отработана поведенческая линия в раздевалке: как ты выйдешь, какой у тебя костюм, какое поведение, с кем ты стоишь, с кем ходишь, какое лицо держишь. Здесь проявляется умение психологически воздействовать на соперника и умение маскировать собственные переживания и эмоции.

Тренер-преподаватель должен учитывать факторы, определяющие тактику на соревнованиях: а именно поведение соперников, поведение зрителей, характер соревнований, уровень судейства, поведение прессы, масштаб соревнований и прочее. Если учащийся с инертной нервной системой, то он дольше будет адаптироваться к соревновательной обстановке, а значит, именно тактически тщательнее надо к ним готовиться.

4.2.4. Хореографическая подготовка

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

Содержание материала:

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

4.2.5. Самостоятельная работа

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

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

5. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания **обучающихся** обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов специальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов. Воспитательная работа с обучающимися проводится повседневно во время проведения тренировочных занятий, соревнований и в свободное от занятий время.

Главной задачей занятий с юными фигуристами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой воспитательной работы является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обнищать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать ребенка, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого учащегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение учащегося - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным его заслугам.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действия ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступком. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у учащихся, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется обучающимся

систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение учащегося к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе обучающийся развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения; учащегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для ребенка волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного фигуриста.

Важное значение имеет самовоспитание обучающегося - его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияют спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример тренера-преподавателя.

Самовоспитание учащегося формирует личность, 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. 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.

Необходимым компонентом формирования личности обучающихся сложно-координационных видов спорта является эстетическое воспитание. К задачам эстетического воспитания обучающихся относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий;
- 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 обучающихся помогает поднять на более высокий уровень организацию тренировочного процесса в спортивных школах.

6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка обучающихся проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности учащегося, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для ребенка волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать

ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед обучающимися, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей. Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей учащегося и задач данного занятия. Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики 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. Одним из важных компонентов психологической готовности фигуриста к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям обучающегося, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

Психологическая подготовка фигуриста неразрывно связана с технической подготовкой. Точность и надежность управления движениями при выполнении спортивных упражнений зависят от того, насколько развиты у ребенка психические процессы, участвующие в саморегуляции двигательной деятельности (ощущения, восприятия, представления, мышление). На их базе формируется и совершенствуется техника фигурного катания на коньках. Психологическими основами технической подготовки можно считать целенаправленное совершенствование тех процессов, которые обеспечивают регуляцию движений, характерных для обязательной и произвольной программ всех видов катания.

Для того чтобы почувствовать ребро конька, фигурист должен обладать отчетливыми и точными мышечно-двигательными ощущениями, которые развиваются и совершенствуются в процессе овладения упражнениями обязательной программы. Но совершенствуются они медленно, следовательно, для повышения эффективности процесса подготовки фигуристов нужно обогатить тренировку специальными упражнениями и приемами, направленными на развитие мышечно-двигательных ощущений. Тогда уровень технической подготовленности спортсменов будет расти быстрее.

Специальные упражнения можно использовать для совершенствования не только мышечно-двигательных ощущений, но и других психических процессов, связанных с управлением движениями. Так, фигуристу важно уметь точно отмерять интервал времени (например, для поддержания постоянной скорости при выполнении упражнений обязательной программы). О точности восприятия времени можно судить по так называемой реакции на время, т. е. по величине ошибки при воспроизведении заданного интервала. Улучшение реакции на время достигается с помощью специальных упражнений: прочувствовать и запомнить интервал, глядя на движущуюся стрелку секундомера; не глядя на секундомер, остановить стрелку в тот момент, когда появится ощущение, что заданное время истекло, и проверить результат; снова повторить задание без зрительного контроля.

Подобные упражнения, столь же кратковременные и не вызывающие утомления у спортсменов, подобраны для совершенствования чувства восприятия пространства, от которого, в частности, зависит правильность начертания на льду фигур обязательной программы.

Таким образом, эффективность технической подготовки фигуристов может быть повышена путем целенаправленного формирования точности их специфических ощущений и восприятий, которые необходимы для контроля за выполнением характерных для фигурного катания двигательных действий.

Особую роль в становлении технического мастерства играют представления о движениях, или двигательные представления. Двигательное представление - это психический процесс, в результате которого в сознании спортсмена возникает образ какого-либо конкретного двигательного действия: прыжка, вращения, дорожки шагов, поддержки, подкрутки и т. д.

Исследованиями установлено, что двигательные представления выполняют весьма важные функции: программирующую, регулирующую и тренирующую.

Программирующая функция имеет первостепенное значение при обучении учащегося тому или иному двигательному действию. После показа нового элемента или упражнения и рассказа о

нем в сознании фигуриста возникает представление - образ того, что и как ему надо делать. Образ становится той программой действий, не представив которые нельзя выполнить новое упражнение. Чтобы ускорить процесс обучения новому действию, нужно по возможности быстрее сформировать у учащегося правильное представление о нем. Для этого следует четко объяснить и показать последовательность и направление движений, включенных в данное упражнение, а при необходимости разобрать схемы, рисунки и видео программы. Надо иметь в виду, что правильное (точное и полное) представление не утрачивает своего значения и тогда, когда фигурист уже заканчивает начальное освоение нового элемента. При совершенствовании техники его исполнения на первый план выступают регулирующая и тренирующая функции двигательных представлений.

При регулирующей функции образ двигательного действия является не только и не столько программой, сколько эталоном, образцом, с которым фигурист сопоставляет собственное реальное исполнение. Если сравнение не в пользу фигуриста, он продолжает совершенствовать технику катания.

Тренирующая функция представления движений связана с так называемой идеомоторной тренировкой. Суть этого явления заключается в том, что мысленное выполнение упражнения (прыжка, вращения, дорожки шагов и др.) сказывается на повышении точности движений. Этот эффект возрастает при сочетании идеомоторной тренировки с реальной, т. е. когда практическому выполнению упражнения предшествует его мысленное выполнение. Фигурист как бы просматривает видеопрограмму предстоящего двигательного действия и видит себя выполняющим упражнение точно, четко, красиво и выразительно.

Идеомоторная тренировка применяется и в том случае, когда спортсмен в силу каких-то причин лишен возможности тренироваться в реальных условиях (болезнь, травма, отсутствие льда), а также при необходимости исправить технику выполнения упражнений, устранить ошибки. Таким образом, формирование правильного представления о двигательных действиях и умение учащегося сознательно им пользоваться повышают эффективность технической подготовки фигуриста.

На технику исполнения элементов фигурного катания и на реализацию технической подготовленности при выполнении упражнений на оценку оказывает влияние отношение фигуриста к тому или иному элементу. Излишнее акцентирование внимания обучающегося на сложности элемента или комбинации препятствует быстрому их освоению. Если же обучающемуся внушить, что он вполне подготовлен, чтобы выполнить данный технический прием, то результаты не замедлят сказаться. Важно только, чтобы уверенность учащегося в своих силах не переросла в самоуверенность.

В современном фигурном катании усложнение произвольных программ идет не только за счет включения многооборотных прыжков, но и комбинаций, состоящих из нескольких выполняемых последовательно один за другим прыжков. И нередко срывы происходят из-за снижения мобилизованности, собранности при выполнении учащимся тех элементов, которые он считает легкими. Правильно распределяя внимание, контролируя себя при выполнении всех элементов программы, фигурист учится избегать срывов. Включение в тренировку разнообразных заданий (исполнение прыжка с различных подходов в сочетании с другими прыжками) и инструкций для организации внимания и мышления формирует у фигуристов серьезное отношение к упражнению, совершенствует управление движениями в сложных многокомпонентных двигательных действиях и повышает стабильность их выполнения.

Психологическая подготовка к соревнованиям. В соревнованиях фигурист действует, используя знания, умения и навыки, полученные и закреплённые в процессе тренировки. Формирование необходимых для выполнения соревновательных программ умений и навыков, их объем и качественное своеобразие находятся в зависимости от условий, в которых происходит подготовка фигуриста и которые постепенно становятся привычными. Однако соревновательные условия существенно отличаются от привычных условий тренировки. Эти отличия сводятся в основном к следующим положениям. Соревнования играют значительную роль в жизни спортсмена; в соревнованиях всегда есть соперники; выступление на соревнованиях оценивают судьи; фигурист располагает всего одной зачетной попыткой в каждом упражнении; время для принятия самостоятельного решения (в тренировке ученику помогает тренер-преподаватель) часто чрезвычайно ограничено; соревнование может проходить в непривычных климатических, временных, метеорологических условиях и сопровождаться нежелательными воздействиями со стороны соперников, судей, зрителей и даже товарищей по команде.

Целью психологической подготовки учащегося к соревнованию является формирование у него такого психического состояния, при котором он может в полной мере использовать свою функциональную и специальную готовность для реализации в соревновании максимально возможного результата; противостоять многим предсоревновательным и соревновательным ситуациям, оказывающим отрицательное влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявить высокую надежность соревновательной деятельности. Такое состояние называют состоянием психической готовности к соревнованию.

Психологическая подготовка - неотъемлемая часть предсоревновательной подготовки фигуриста. Ею, как и всеми другими сторонами подготовки ученика, руководит тренер. Однако психологическая подготовка, являясь личным, в чем-то даже интимным процессом, требует особого подхода. Ученика нельзя заставить заниматься психологической подготовкой, а можно лишь побудить действовать в этом направлении. Поэтому первое, что следует сделать тренеру, это постараться сформировать у ребенка положительное отношение к психологической подготовке, к ее необходимости. Фигурист должен понять, что психологическая подготовка к соревнованиям поможет ему обрести перед стартом и в ходе состязаний то состояние, в котором он сможет наиболее полно реализовать все свои возможности для достижения высокого результата.

Чтобы учащийся подошел к началу соревнований в состоянии психической готовности и сохранил это состояние до окончания соревнований, ему необходимо сформировать конкретную и категоричную установку на определенный соревновательный результат, на преодоление ради этого разнообразных, в том числе и неожиданно возникающих в ходе соревнования, препятствий. Для этого, как и для достижения оптимального уровня эмоционального возбуждения, следует формировать потребность в достижении соревновательной цели.

Психическое, в первую очередь эмоциональное, состояние может измениться в сколь угодно короткий промежуток времени при подготовке к соревнованиям, непосредственно перед стартом и даже в ходе соревнований. Поэтому в число универсальных средств психологической подготовки, которым надо обучить каждого спортсмена высокого класса, включаются способы и приемы саморегуляции уровня эмоционального возбуждения. Обучение саморегуляции начинается с обучения самоконтролю.

Неблагоприятные эмоциональные состояния проявляются в двух формах (иногда переходящих одна в другую): чрезмерного и недостаточного возбуждения. Обе формы характеризуются рядом признаков, которые могут быть обнаружены учащимся при самоконтроле. Признаки излишнего возбуждения: резкое учащение пульса, учащенное и поверхностное дыхание, повышение тонуса мышц, дрожь, непроизвольные движения губами, напряженная мимика, более громкая и быстрая, чем обычно, речь, сопровождаемая жестикულიцией, повышенный тембр голоса, раздражительность, рассеянность внимания, суетливость. Признаки недостаточного возбуждения: вялость, сонливость, зевота, замедленные движения, менее выразительная, чем обычно, речь.

Обучающийся должен приучить себя обнаруживать эти признаки, замечать любые проявления эмоционального перевозбуждения или подавленности. С этой целью ему следует в предсоревновательных и соревновательных условиях задавать вопросы самому себе: нет ли у меня непроизвольного напряжения мышц? каковы у меня мимика, речь? как я двигаюсь, стою, сижу? как я дышу? какой у меня пульс?

Самоконтроль - начальная фаза саморегуляции. Управление собственными эмоциями - дело сложное, которому надо специально учиться, овладевать приемами саморегуляции. Эти приемы можно разделить на две группы. К первой относятся приемы, связанные с отвлечением внимания, мыслей от тех факторов, которые вызывают у спортсмена неблагоприятное эмоциональное состояние. Вторая группа объединяет приемы саморегуляции путем устранения (снижения) внешних проявлений эмоций.

Первая группа приемов саморегуляции: переключение внимания и отвлечение от мыслей об исходе соревнования. Часто причиной возникновения состояния эмоционального перевозбуждения или угнетения являются мысли ученика о возможном успешном или неудачном завершении предстоящего соревнования и его последствиях для него лично и для команды, о силе предполагаемых соперников, о собственном состоянии, об имеющихся пробелах в его физической и технической подготовленности и т. п. Для улучшения эмоционального состояния и экономии нервно-психической энергии ученик должен научиться сознательно переключать свое внимание, свои мысли на другие объекты, не связанные с соревнованием. По мере приближения момента старта такое переключение становится все более трудным: учащийся уже не может думать о чем-то другом, не имеющем отношения к соревнованию. В этом случае он должен знать, что не всякие и не все мысли о соревновании являются причиной возникновения неблагоприятных

эмоциональных состояний. Если учащийся переключит свое внимание, свою умственную активность на продумывание конкретных технических и тактических средств решения соревновательных задач, то тем самым он отвлечется от мысли о соревновании вообще, о возможной неудаче или большом успехе, т. е. от того, что вызывает эмоциональное напряжение.

Самоободрение применяется в том случае, когда учащийся установил, что причиной его неблагоприятного эмоционального состояния являются неуверенность в своих силах, сомнения в возможности достижения запланированного результата. Чтобы снизить эмоциональную напряженность, спортсмену целесообразно думать о том, что он хорошо подготовлен, что его соперники находятся в тех же условиях и им не легче, чем ему. Он может припомнить свои успешные выступления на предыдущих соревнованиях, хорошие результаты, показанные на тренировке, и т. п.

Самоубеждение, как и самоободрение, направлено на повышение субъективной оценки вероятности достижения успеха. Обучающийся, тщательно анализируя свои возможности, возможности соперников и предполагаемые условия соревнований, доказывает себе, что его страхи и опасения не обоснованы, что он может и должен показать запланированный результат.

Самоприказы типа «спокойно!», «возьми себя в руки!», «не дрожать!» и т. п. используются спортсменом в моменты четкого осознания высокой степени эмоционального возбуждения или подавленности перед стартом.

Вторая группа приемов саморегуляции: произвольное расслабление мышц снижает мышечный тонус, повышенный вследствие эмоционального напряжения. Учащийся должен заранее научиться расслаблять мышцы рук, ног, туловища, лица, используя для этого специальные упражнения.

Управление дыханием заключается в том, что фигурист заставляет себя дышать в привычном или чуть замедленном ритме, акцентируя выдох.

Управление поведением, т. е. сдерживание эффективных вспышек, реакций на воздействия извне, умение управлять быстротой, амплитудой и плавностью движений, ритмом, громкостью и выразительностью речи.

Использование специальной разминки не только для подготовки организма и опорно-двигательного аппарата к соревновательной деятельности, но и для регуляции эмоционального состояния. При чрезмерном эмоциональном возбуждении в разминку нужно включать упражнения для расслабления мышц, на гибкость, упражнения, выполняющиеся плавно, медленно, с большой амплитудой движения. При недостаточном возбуждении или подавленности в разминку следует включать упражнения, выполняющиеся быстро, требующие сложной координации движений (в частности, имитационные упражнения, ускорения, рывки, упражнения, выполняемые с партнером, простейшие единоборства).

Еще один эффективный метод саморегуляции - о самовнушение с использованием аутогенной тренировки или ее различных модификаций: психорегулирующей тренировки психомышечной тренировки, эмоционально-волевой тренировки.

Кроме помощи в овладении приемами саморегуляции тренер-преподаватель может помочь ученику правильно поставить соревновательную цель. С психологических позиций правильно поставленная цель должна отвечать двум требованиям: быть желанной и быть достоверной, т. е. учащийся должен очень хотеть достичь запланированного результата и верить в возможность его достижения.

Особую роль играют педагогические воздействия тренера-преподавателя, направленные на оптимизацию психического состояния ученика на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки.

В качестве таких воздействий могут быть использованы педагогические тесты, прикидки, контрольные выполнения программ, с помощью которых проверяется динамика роста подготовленности фигуриста к соревнованию. Для оптимизации психического состояния эти проверки организуются так, чтобы убедить ученика в правильности хода подготовки, в том, что необходимый уровень готовности будет достигнут к моменту старта. Для управления психическим состоянием учащегося можно применять комфортные или дискомфортные тренировки. Такие тренировки (в зависимости от состояния спортсмена, его отношения к предстоящему соревнованию, задач, поставленных тренером) могут вызывать у спортсмена либо чувство удовлетворения, легкости, снижать уровень психической напряженности, либо, наоборот, вызывать чувство неудовлетворенности достигнутым, стимулировать к дополнительным усилиям, повышать уровень активности и эмоционального возбуждения.

Воздействовать на психическое состояние можно также путем управления психологическим климатом в команде и организацией контактов. При этом контролируются влияние и поведение окружающих ученика людей в зависимости от его состояния и потребностей. В связи с конкретными задачами оптимизации состояния ученика создается желательный (щадящий или стимулирующий) режим общения, в соответствии с которым регламентируется характер и частота воздействий на обучающегося со стороны тренера, руководителей, товарищей по команде и других лиц.

Рациональная организация режима дня, отдыха, развлечений тоже хорошее средство формирования оптимального психического состояния ученика. Но особое значение имеют словесные воздействия тренера-преподавателя. В форме доверительной беседы он должен убедить ученика в том, что у него нет достаточных причин и оснований для опасений за исход предстоящих соревнований, что он хорошо подготовлен и в состоянии выполнить стоящие перед ним задачи, что его положение в команде твердое и ничто не угрожает его престижу. Кроме того, тренер может использовать свой авторитет для категорического внушения ученику всего, что он считает необходимым. При этом воля тренера должна на какое-то время подавлять волю ученика, преодолевать его сопротивление, рассеивать сомнения и страхи.

Несмотря на важность помощи тренера-преподавателя в психологической подготовке ученика к соревнованиям, фигурист должен знать, что такой помощи может быть недостаточно для достижения им состояния психической готовности. Он сам должен активно заниматься собственной психологической подготовкой

7. Восстановительные средства и мероприятия.

Освоению и быстрой адаптации обучающихся к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют пассивный и активный отдых, а также специальные восстановительные мероприятия, от них же во многом зависит сохранение и укрепление здоровья, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Пассивный отдых. Прежде всего - это ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часа после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу ученика. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутное занятие в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд.мин.

Специальные средства восстановления можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства. Основными средствами восстановления являются педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- рациональное построение занятий, сочетание и последовательность нагрузок;
- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного вида деятельности на другой;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональную организацию режима дня.

Психологические средства. Психологические средства восстановления подразделяют на две группы: психолого-педагогические, применяемые тренером-преподавателем, и специальные средства, применяемые квалифицированным психологом.

Психолого-педагогические средства: построение отношений тренера-преподавателя со учеником с учетом его индивидуальных особенностей и конкретного состояния, организация интересного разнообразного отдыха, применение отвлекающих факторов, создание

благоприятного психологического микроклимата в команде, учет совместимости при комплектовании команд, игровых звеньев, подборе спарринг-партнеров, расселении на сборах и пр., индивидуальные и групповые беседы, внушение уверенности в своих силах, интересный и разнообразный досуг и др.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относят:

- аутогенную и психорегулирующую тренировку;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыку для релаксации.

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Питание обучающегося можно считать рациональным, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям. Физиотерапевтические процедуры, некоторые фармакологические препараты растительного и синтетического происхождения, и другие медицинские средства восстановления применяются по назначению врача.

К физическим средствам восстановления относятся: - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж); - суховоздушная (сауна) и парная бани; - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); - электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; - гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, однако будут мобилизованы в очередной тренировке.

Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Для этапа подготовки в группах начального обучения наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий в игровой форме. Витаминизация проводится с учетом возрастных и сезонных особенностей, количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. Рекомендуется применение процедур закаливающего характера.

8. Общие требования безопасности на занятиях

Требования техники безопасности.

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

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

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

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

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

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

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

Обеспечение безопасности на занятиях. Вся ответственность за безопасность обучающихся в залах возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий.

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

Внешние факторы спортивного травматизма:

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

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

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

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

Внутренние факторы спортивного травматизма:

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

Тренировочные занятия разрешается проводить при:

- наличии у обучающегося медицинского допуска к тренировочному процессу;

- соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- условий готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденного расписания.

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

Тренер-преподаватель обязан:

- провести построение и перекличку обучающихся тренировочных групп перед началом занятия с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку в учебную часть о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятия в следующем порядке:

- входит на площадку в начале занятия первым. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;
- обеспечивает организованный выход учебной группы из раздевалок на ледовую площадку;
- выход обучающихся с ледового поля до конца занятий допускается только с разрешения тренера-преподавателя;
- обеспечивает своевременный выход обучающихся после окончания тренировки в раздевалки.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

- присутствие обучающихся на ледовой площадке без тренера-преподавателя не разрешается;
- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью учащихся, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности - отменить занятие.
- тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми обучающимися. При первых признаках переутомления прекратить нагрузку.

Требования безопасности перед началом занятий на льду.

Обучающийся обязан:

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

Требования безопасности во время занятий:

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

Требования к технике безопасности при экстремальных ситуациях.

Обучающийся обязан:

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

выходы согласно плану эвакуации.

Требования к технике безопасности по окончании занятия.

Обучающийся должен:

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

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

9. Медицинский контроль

Все поступающие в Учреждение представляют справку от врача о допуске к учебным занятиям. В дальнейшем обучающиеся находятся под наблюдением центра медицинской профилактики. Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуются проводить беседы, консультации, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму дня детей.

9.1. Врачебно-педагогический контроль.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности обучающихся. Педагогический контроль проводится тренером-преподавателем в процессе занятий. Тренер-преподаватель учитывает, обобщает и анализирует данные тренировочной работы (объем и интенсивность нагрузки, систему скоростных упражнений, выступления пловца в соревнованиях, данные врачебного контроля и самоконтроля). Это помогает ему в дальнейшем более правильно планировать и более эффективно проводить тренировочные занятия.

Врачебный контроль - научно-практический раздел медицины, изучающий вопросы физического развития, функционального состояния и состояния здоровья человеческого организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль является основным разделом спортивной медицины, имеющей свои четко определенные принципы и задачи.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Цель врачебного контроля является всемерное содействие эффективности процесса физического воспитания, правильному использованию средств физической культуры. Он призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм обучающихся.

Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется медработником спортивной школы за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований. На каждого обучающегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском центре (врачебно-физкультурного диспансера).

Принято выделять соответственно три основные формы контроля:

- *этапный контроль* - оценка состояния учащегося, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния учащегося - результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа;
- *текущий контроль* - оценка текущего состояния организма обучающихся, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- *оперативный контроль* - предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных занятий и соревнований.

Опыт подсказывает, что в физкультурной работе следует практиковать еще одну - четвертую форму контроля. Это опережающий, профилактический контроль, назначение которого - «предвидеть и подготовиться» к возможным в самостоятельном физкультурном образе жизни негативным ситуациям и случайностям.

Текущий контроль - проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. Для оценки текущего состояния фигуриста, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с

регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Оперативный контроль - предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

9.2. Антидопинговая деятельность

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся разъяснительная информация о том, что такое допинг, вред допинга, сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы среди обучающихся для профилактики применения допинговых средств. Данную работу целесообразно начинать с обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных занятий/викторин для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

План антидопинговых мероприятия для спортивно-оздоровительной группы

Содержание мероприятия	Форма проведения и целевая аудитория	Сроки проведения
Ценности спорта	Онлайн - курс для обучающихся	Рекомендовано. В течении года, в котором обучающемуся исполняется 6 лет
Честный спорт	Беседа с элементами мультфильма	По плану
Роль родителей и семьи в формировании здорового образа жизни	Беседа с родителями	По плану

10. Система оценки достижения планируемых результатов

10.1.Оценочные материалы В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения обучающимися образовательной программы. Теоретическая подготовка проходит в виде тестирования программы (ответы на тестовые вопросы) в мае учебного года.

Ежегодно в конце года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке.

Комплексы контрольных упражнений для определения исходного уровня физической подготовленности обучающихся. Выполнение контрольных и разрядных нормативов дает возможность переводить обучающихся из групп спортивно-оздоровительного этапа на программы спортивной подготовки, соответствующего этапа подготовки с учетом возраста и спортивного разряда.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося

на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Текущий контроль, цель, задачи, формы. Целью проведения текущего контроля является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «фигурное катание на коньках». Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно во время проведения учебно-тренировочных занятий, заполняя протоколы, внося туда результаты для дальнейшего мониторинга и анализа.

№	Учебный раздел	Спортивно-оздоровительный этап подготовки			
		Группа 5-8 лет	Группа 9-11 лет	Группа 12-14 лет	Группа 15-17 лет
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2
2.	Практическая подготовка	274	274	274	274
Итого		276	276	276	276

Формами проведения текущего контроля обучающихся по разделу - Практическая подготовка являются: - выполнение контрольных упражнений, тестов, нормативов, участие в физкультурных (физкультурно-спортивных) мероприятиях.

5-8 лет	9-11 лет	12-14 лет	15-17 лет	Форма аттестации
---------	----------	-----------	-----------	------------------

Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших стартов, объясняет допущенные ошибки, причины снижения баллов судейством, показ техники отдельных элементов, совместно с обучающимися анализирует прокат соревновательной программы, выявляет положительные и отрицательные стороны каждого фигуриста и причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи по спорту.

№	Учебный раздел	Спортивно-оздоровительный этап подготовки			
		Группа 5-8 лет	Группа 9-11 лет	Группа 12-14 лет	Группа 15-17 лет
1.	Общая и специальная физическая подготовка	190	170	160	150
2.	Технико-тактическая подготовка	20	30	30	46
3.	Участие в физкультурных (физкультурно-спортивных) мероприятиях	2	2	6	6
Итого		212	202	196	202

Форма проведения контроля должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки. Итоги проведения контроля тренер-преподаватель обязан довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей).

Обучающимся, завершившим этап обучения, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта по соответствующей форме.

Практическая подготовка - комплексы контрольных упражнений, система оценки результатов освоения Программы и контроля ее динамики:

№	Контрольные упражнения, нормативы (тесты)		Мальчики	Девочки
Для обучающихся в возрасте 5-8 лет				
1.	Быстрота	Бег 30 м (сек)	Не более 8,3	Не более 8,8
2.	Выносливость	Шестиминутный бег (м)	Не менее 400	Не менее 300
3.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 3	Не менее 5
4.	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 11,2	Не более 11,7
5.	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 110	Не менее 105
Для обучающихся в возрасте 9-11 лет				
1.	Быстрота	Бег 30 м (сек)	Не более 7,1	Не более 7,3
2.	Выносливость	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	Не более 7.20	Не более 7.45
3.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 5	Не менее 4
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 3	Не менее 5
5.	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 10,5	Не более 10,8
6.	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 128	Не менее 118
Для обучающихся в возрасте 12-14 лет				
1.	Быстрота	Бег 30 м (сек)	Не более 6,3	Не более 6,5
2.	Выносливость	Бег на 1000 м (мин, с)	Не более 6.20	Не более 6.40
3.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 10	Не менее 5
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 2	Не менее 3
5.	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 9,7	Не более 10,1

6.	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 140	Не менее 132
<i>Для обучающихся в возрасте 15-17 лет</i>				
1.	Быстрота Бег 60 м (сек)	Бег 60 м (сек)	Не более 9,0	Не более 10,7
2.	Выносливость	Бег на 2000 м (мин, с)	Не более 15.20 -	-
3.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 25	Не менее 8
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 6	Не менее 7
5.	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 192	Не менее 157

Технико-тактическая подготовка» - контрольные упражнения и оценка результатов освоения программы
- вне ледовая подготовка:

№	Средства	Попытка	Требования к выполнению	Оценка
1.	Подъем туловища в прямой сед	1	8 и менее раз за 20 сек. 14 и более раз за 20 сек.	не зачет, зачет
2.	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик 10 сек. Низкий мостик менее 10 с.	зачет, не зачет
3.	Прыжки на скакалке	1	30 раз подряд. Менее 30 раз подряд	зачет, не зачет
4.	Пистолетик на правой и левой ноге	1	10 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу. Менее 10 раз или с проставлением свободной ноги.	зачет, не зачет
5.	Шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата. Согнутые колени. Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла
6.	Ласточка на правой и левой ноге	1	На счет 10, ноги прямые сохранение равновесия менее 10 счетов	зачет, не зачет
7.	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги	1	360° менее 360°	зачет, не зачет
За каждый «зачет» начисляется - 5 баллов, за «незачет» - 0 баллов. Минимальное количество набранных баллов - 30				

Ледовая подготовка:

№	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
1.	Основной шаг	Равномерное скольжение	зачет, не зачет
2.	«Спутник»	Исполнение с обеих ног	зачет, не зачет
3.	«Козлик»	Уверенный, высокий	зачет, не зачет
4.	Скольжение с поворотом на 180°	Прыжок с 2-х ног на 2-е ноги	зачет, не зачет
5.	«Цапелка»	Уверенная, держит	зачет, не зачет
6.	«Фонарик»	Уверенно, максимальная амплитуда	зачет, не зачет
7.	Вращение на 2-х ногах	С произвольного захода имитация	зачет, не зачет
8.	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка кубиков через 1 м.	зачет, не зачет
За каждый «зачет» начисляется - 5 баллов, за «незачет» - 0 баллов. Минимальное количество набранных баллов- 30 баллов			

Комплексы контрольных упражнений для перевода из групп спортивно-оздоровительного этапа на этап начальной подготовки:

№ №	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м		Не более	
		с	9,6 - 8,6	10,1-9,1
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	11,2-10,8	11,7-11,3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1 - +3	+5 - +3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	85-95	77-87
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин).	кол-во раз	(не менее 65-68)	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	кол-во раз	30-35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	50-47	40-37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	27-28	24-25

1. Бег 30 м - тестирование проводится на спортивной площадке или стадионе с высокого старта. Учащийся принимает исходное положение «старт». По команде «старт» учащийся пробегает дистанцию. Время засекается по секундомеру. Количество участников в забеге определяются условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

2. Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Учащийся со старта бежит к финишу, обегает полукруг и возвращается к старту.

3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) с прямыми ногами выполняется упражнение из исходного положения стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При наклоне, ребенок должен положить ладони на пол.

4. Прыжок в длину с места: выполняется толчком двумя ногами со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже с приземлением на обе ноги. Измерения длины прыжка осуществляется рулеткой.

5.Прыжки на скакалке на двух ногах и на одной ноге - выполняются подсчетом количество раз за 1 мин.

6.Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата- выполняется подсчетом количество раз в сантиметрах.

7.Прыжок в высоту с места - выполняется выпрыгиванием, подсчетом в сантиметрах.

Комплексы контрольных упражнений для перевода из групп спортивно-оздоровительного этапа на учебно-тренировочный этап подготовки:

№№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
I.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	Не более		
		с	6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	9,8	10,2
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	122	117
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	25	22
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	кол-во- раз	не менее 71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ногах (за 1 мин)	кол-во- раз	39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	кол-во раз	45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд», III-спортивный разряд		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «второй и первый спортивный разряд».		

Комплексы контрольных упражнений для перевода из групп спортивно-оздоровительного этапа на этап совершенствования спортивного мастерства подготовки:

№№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
I.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	9,4	9,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, сек	6,40	7.03
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	7,7	8,0
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+9	+13
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	183	167
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	47	41
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	8	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 80	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	45	- 38
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	2,5	- 2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

11. Условия реализации Программы

1.Материально-технические условия реализации Программы. Минимальные требования к материально-технической базе для реализации Программы:

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие тренажерного и хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря:
- автомашина поливомоечная и (или) ледоуборочная (машина для заливки льда);
- кегли для разметки площадки;
- станок для заточки коньков для фигурного катания;
- наличие дополнительного и вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря:
- гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг;
- гири спортивные 16, 24, 32 кг;
- зеркало;
- инвентарь для заливки и уборки льда;
- магнитофон (CD проигрыватель) переносной;

- мат гимнастический;
- мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5кг;
- скакалка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- станок хореографический;
- стенка гимнастическая.

Для реализации общеразвивающей Программы используются следующие объекты инфраструктуры Учреждения:

- ледовая площадка «Оранжевый лед» и ледовое поле ФОК «Серебряный Донец»;
- хореографический зал;
- тренировочный спортивный (тренажерный) зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский кабинет.

Проведение физкультурных мероприятий осуществляется за счет средств учреждения в соответствии с Планом физкультурных мероприятий на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта учреждения.

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся должны быть одеты в костюм спортивный тренировочный для фигурного катания на коньках, перчатки, повязка на голову, ботинки для фигурного катания на коньках, лезвия для фигурного катания на коньках. Для защиты наколенники, налокотники, шорты защитные по необходимости.

2. Кадровые условия реализации Программы.

2.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на спортивно-оздоровительном этапе подготовки кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фигурное катание на коньках», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Кроме тренеров-преподавателей к работе с обучающимися могут привлекаться звукорежиссеры, специалисты по акробатике, преподаватели балльных танцев, хореографы.

2.2. Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Учреждении, реализующих дополнительные общеразвивающие Программы, допускается привлечение соответствующих специалистов.

2.3. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54319), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н, регистрационный № 22054).

Программу реализует тренер-преподаватель, уровень квалификации которого соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

Допускается привлечение специалистов учреждения, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н.

Образовательный процесс осуществляют тренеры-преподаватели, имеющие высшее и среднее - специальное образование, соответствующие квалификационные категории. Учреждение укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками. Педагогическую деятельность ведут 22 тренера-преподавателя. С высшим образованием 95,5%, имеющих соответствующие квалификационные категории - 91,7%.

2.4. Учреждение обеспечивает непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей путем организации обучения на курсах повышения квалификации, участия в судебных семинарах, конкурсах профессионального мастерства, проводить мастер-класс, и иных мероприятий, направленных профессиональное развитие.

Тренеры-преподаватели направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом Учреждения профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя на:

- краткосрочное тематическое обучение;
- научно-практические семинары по вопросам совершенствования спортивной подготовки.

Профессиональная переподготовка и повышение квалификации осуществляется со следующей периодичностью:

- для лиц, осуществляющих спортивную подготовку не реже чем один раз в три года;
- для руководителей, заместителей, руководителей - не реже чем один раз в три года;
- повышение квалификации (квалификационной категории) через пять лет.

3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

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

Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР; ВНИИФК. - М.1990.

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

Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях.

(Копылов Ю.А., Полянская Н.В. - М. Арсенал образования, 2018 г.

Пельменев В.К., Конеева Е.В. История физической культуры. М. Юрайт, 2019 г.

Мухина М.П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста.- Омск. Изд-во СибГУФК, 2017 г.

Кирияш Н.С. Формирование двигательных и функционально-двигательных способностей девочек 5-8 годов жизни, занимающихся спортивной гимнастикой. - Ученые записки государственного университета им. П.Ф. Лесгафта, 2019 г.

Рубанович В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М. Юрайт, 2019 г.

Ягодин В.В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М. Юрайт, 2019 г.

Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура. Учебник. М. КноРус, 2020 г.

Бишаева А.А., Малков А.А. Учебник. М. КноРус, 2020 г.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org>

2. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>

3. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>

4. Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>

5. Федерация фигурного катания на коньках России (<https://fsrussia.ru/federatsiya>)

6. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru/> (olympic.org/russian-federation)