

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Годовой учебный план (организация образовательной деятельности, режим тренировочной работы, планирование программного материала по месяцам)	5
3. Содержание программы (цели, задачи, объем, содержание, планируемые результаты освоения образовательной программы)	6
4. Методическое обеспечение (обучение предметным областям: теоретической подготовки, специальной, общей физической подготовки, использование приемов и методов обучения).....	9
5. Система контроля и зачетные требования	24
6. Список литературы.....	25
7. Приложение	26

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013) «Об Образовании в Российской Федерации». Общеобразовательная программа по фигурному катанию на коньках реализуется только на спортивно-оздоровительном этапе. Разработана на основе приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Многолетняя подготовка обучающихся по виду спорта «Фигурное катание на коньках» – сложный процесс, состоящий из нескольких различных качественных уровней. Он включает:

- массовый спорт и начальную подготовку, основная цель которой – развитие массовости, формирование и закрепление интереса к занятиям, выбор вида спорта, укрепление здоровья, содействие физическому и гармоничному развитию, углубленное овладение специализацией;
- базовую подготовку, основная цель которой – создание предпосылок к дальнейшему повышению результатов и выход в сборные команды;
- спорт высших достижений и высшее спортивное мастерство, основная цель которой – достижение максимально возможных спортивных результатов, спортивное долголетие.

Каждый уровень характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки. Требования многолетней подготовки обучающихся реализуются на основе массовости, предварительного отбора спортсменов. Спортивное учреждение реализует общие задачи многолетней подготовки обучающихся путем проведения работы с резервами для

большого спорта, осуществляют преемственность между массовым и результативным спортом высших достижений.

Высокий уровень современного спорта требует наряду с изменениями в методах и средствах тренировочного процесса более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении личностных особенностей, выделении признаков и качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких результатов в конкретном виде спорта. Характерным при этом является то, что по мере роста спортивных результатов, требования к индивидуализации тренировочного процесса резко повышаются.

Рост спортивного мастерства во многом зависит от степени развития физических качеств, функциональных возможностей организма юного спортсмена, которые в значительной мере определяют индивидуальные особенности занимающихся на всех этапах спортивной подготовки. Центральной проблемой в этом случае является определение ведущих и отстающих физических качеств. Основной стратегией в тренировке должно быть не сглаживание индивидуальности, а, напротив, развитие сильных сторон организма и личности спортсмена, как ведущего условия достижения им высокого результата.

Данный подход к спортивной подготовке соответствует ведущим целям и задачам системы дополнительного образования детей, согласно которым образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Фигурное катание на коньках относится к сложнокоординационным видам спорта. В общеразвивающей программе раскрывается содержание образовательной и воспитательной работы, приводятся учебно-тематические

планы по разделам подготовки (физической, технической, теоретической, хореографической), учебный материал по видам подготовки.

2. Годовой учебный план

Учебный план Программы рассчитан на **38** недель и 288 часов в год

Виды подготовки	Количество часов	Соотношение часов в %
Теоретическая подготовка	12	5
Общая физическая подготовка	57	25
Специальная физическая подготовка	57	25
Техническая подготовка	57	25
Хореографическая подготовка	41	18
Контрольные нормативы	4	2
Всего часов:	228	100

Планирование программного материала по месяцам

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теоретические занятия	12	2	2	2	1		1	2	2	
Общая физическая подготовка	57	6	6	6	6	6	7	6	7	7
Специальная физическая подготовка	57	6	6	6	6	7	7	6	7	6
Техническая подготовка	57	4	7	7	6	7	6	7	7	6
Хореографическая подготовка	41	2	5	5	5	6	5	5	3	5
Зачетные требования	4				2					2

Итого часов	228	20	26	26	26	26	26	26	26	26
-------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Тренировочная деятельность организуется в течение всего учебного года, в соответствии с годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах в учебном расписании не должна превышать 2 академических часов.

3. Содержание программы

Образовательный процесс осуществляется на основе настоящей программы, расписания и норм СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Настоящая программа предназначена для обучения фигурному катанию на коньках детей возраста от 5 до 17 лет. К спортивной подготовке допускаются дети, желающие заниматься фигурным катанием на коньках и не имеющие медицинских противопоказаний. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, минимальный состав – от 15 до 25 человек. Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность образовательного процесса - 6 часов в неделю.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, с учетом пожеланий тренера, учащихся, родителей (законных представителей).

При реализации программы возможно проведение массовых мероприятий, создание необходимых условий для совместного труда и (или) отдыха обучающихся, родителей (законных представителей).

Основной целью Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

3.1 Цели и задачи программы

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

Задачи:

Образовательные:

- подготовка детей для зачисления на обучение по программам предпрофессионального дополнительного образования;
- формирование основ знаний, умений и навыков о фигурном катании на коньках;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий фигурным катанием и физической культурой в целом.

Воспитательные:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

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

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

3.2. Планируемые результаты освоения программы

Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям фигурным катанием на коньках, развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

3.3. Организационно-педагогические условия реализации программы

С учетом специфики вида спорта, определяются следующие особенности организации образовательного процесса:

– комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся;

– образовательный процесс (в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований) осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, осваивающих программу.

Обучающимся, их родителям (законным представителям) рекомендуется проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющих противопоказаний.

3.4. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются дети школьного и дошкольного возраста от 5 до 17 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие обучаться, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта фигурное катание на коньках. Основными

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

Образовательный процесс рассчитан на 38 недель, (228 часов) и проводится в течение учебного года. Занятия, направленные на освоение теоретического материала программы проводятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях. Практический материал программы изучается на занятиях в групповой форме.

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

Учебная работа строится в соответствии с режимом дня и загруженностью занимающихся в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

Планирование занятий в группах и распределение учебного материала производится на основании учебного плана и годовых планов-графиков.

3.5. Режим образовательного процесса

Этап подготовки	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Мин/ максим. наполняемость группы	Требования по спортивной подготовке
Спортивно оздоровительный	1	5-17 лет	6	15-25	индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности

4. Методическое обеспечение программы

Многолетнюю спортивную подготовку следует рассматривать как единый образовательный процесс. Среди ряда методических принципов

целесообразно выделить следующие:

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного цикла, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от возрастных индивидуальных особенностей учащихся.

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

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

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

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

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и

т.п. Также полезен коллективный просмотр кинофильмов, телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

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

План теоретической подготовки – 12 часов

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.
2.	История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках.	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в России. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История фигурного катания в регионе, городе.
3.	Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей.
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Одежда фигуриста.
5.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта, оказание первой помощи.

6.	Терминология фигурного катания на коньках.	Названия элементов.
----	--	---------------------

Физическая подготовка (средства ОФП и СФП)

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)

ОФП

- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;
- элементы различных видов спорта:

1. Легкой атлетики:

беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции, прыжки в длину и высоту.

2. Гимнастики (спортивной и художественной);

- подвижные игры;
- плавание;
- элементы спортивных игр.

Комплексы общеразвивающих упражнений используются при проведении разминки. Основной задачей является обучение технике выполнения общеразвивающих упражнений, точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже на первом году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.

На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка. На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под

контролем тренера. При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.

Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий. Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать. При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев.

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

СТП - СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда;

падать, садиться и подниматься на льду;

ходьба на месте; ходьба с продвижением 8-10 шагов;

чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;

глубокий присед на месте;

чередование ходьбы с длительным скольжением;

передвижение с приседами;

фонарики 1 вперед - 1 назад;

фонарики вперед: 2-3 подряд;

подскок на двух ногах с места;

змейка вперед и назад : 4 6 8 подряд.

скольжение вперед 8-10 шагов;

скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой);

фонарики вперед 4-6-8 подряд;

фонарики назад 4-6-8 подряд;

повороты на двух ногах вперед- назад на месте;

"слалом" вперед.

основной шаг вперед (отталкивание ребром);

"змейка" вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);

"змейка" назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);

повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны);

скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста), (на правой и на левой ноге);

вращение на двух ногах: 2 оборота.

скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция -2 роста фигуриста);

скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция -2 роста фигуриста);

беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;

троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;

дуга назад наружу (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;

дуга назад внутрь (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;

беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног;

вращение на одной ноге: 3 оборота;

Т-остановка наружу ребром с обеих ног;
подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.
троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;
повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки;
хоккейный тормоз правой или левой ногой;
подскок "козлик"; спираль вперед на правой и левой ноге;
выпад вперед на правой и левой ноге.
передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги;
балетный (ballet) прыжок с правой или левой ноги;
беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки;
вращение "винт" - модификация для начинающих.
передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;
передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;
перекидной прыжок с места; прыжок "мазурка"* с правой или левой ноги*
*Прыжок "мазурка" - выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.
Пример: исходное положение - правая нога назад наружу; отталкивание - зубцом левой ноги; приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.
циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.
основной шаг (попеременное многократное отталкивание);
дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;
- вращение "винт" с захода беговыми назад (минимум 3 оборота);
перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов ;
полу-флип;

дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз;
прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной;
спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге; тулуп 1 оборот; вальсовые тройки с левой и правой ноги;
вращение назад для начинающих (минимум 1 -2 оборота);
шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.
беговые вперед и назад по восьмерке;
сальхов 1 оборот;
дуги вперед с махами: 4-6 раз;
комбинация прыжков: перекидной -тулуп или сальхов - тулуп;
вращение винт назад (минимум 3 оборота);
вальс по восьмерке.
-комбинация прыжков: перекидной - риттбергер1 об.;
вращение в волчке (минимум 3 оборота);
серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки
комбинация прыжков: перекидной - ойлер - сальхов;
комбинация вращений: волчок- пируэт (общее минимальное число оборотов – 6 шаг "джаксон" (по часовой и против часовой стрелки).

Занятия проводятся в форме урока

Основной метод - повторный и игровой.

Ученики должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной.

Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока.

Правильное падение. В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.

Правильный подъем.

Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп.

Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя. Ходьба в позиции стоя. Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза.

Ходьба со скольжением.

Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз.

Прыжок на двух ногах на месте.

Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение. Повторить это упражнение 3 раза.

Фонарики с продвижением вперед.

Пятки вместе ступни формируют широкую V - образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев.

Основной шаг (отталкивание и скольжение). Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения; Руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела; голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки); Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед; При стартовом отталкивании вес тела

переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной; Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.

На этапе ледовой адаптации длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий.

На этапе становления навыка скольжения каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны.

Учебный материал повторяется на уроке в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например: приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагаются в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях.

Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе - соревновательные программы.

Для ледовой разминки подбираются упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду.

Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия.

Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов.

С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются.

При строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с непременным условием работы над осанкой.

Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам

Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные - с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более 1 -2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений. При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса. Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги - до 6; интервал отдыха - зависит от направленности и задач; число повторений серий - 2-3). Методические рекомендации к развитию творческих способностей детей. Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации. По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий. По итогам учебного года составляются танцевальные этюды.

Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы. Возможна следующая последовательность:

- предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение;
- предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм;
- предлагается свободный выбор элементов и музыки;
- предлагается образ и музыкальное сопровождение;
- предлагается создать образ.

Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном периоде и переходном.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, 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 юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки 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 юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает развитие личности с учетом особенностей физкультурно-спортивной направленности, соревновательной тренировочной деятельности, их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа.

Тренировочная деятельность и жизнь спортивного учреждения входит в воспитательное пространство занимающегося спортсмена.

Развитие личности юного спортсмена осуществляется в воспитательной среде семьи, школы, основного коллектива, членами которого являются занимающиеся дети и подростки, родители, педагоги образовательных организаций. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. Используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, интерактивный игровой фестиваль спорта, акции, дискуссионный клуб, конкурсы, беседы, собрания, кинофильмы (видеозал), наглядные пособия, волонтерское движение, выставки, посещение театров, экскурсии, социальная и культурологическая деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности занимающегося. При решении задач по сплочению спортивного коллектива, целесообразно, проводить походы, тематические вечера, вечера-встречи, праздники, конкурсы, соревнования.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является совместная работа с родителями. Формирование родительского комитета станет залогом выполнения воспитательных задач, стоящих перед детским и взрослым коллективом детей и родителей.

Планирование воспитательной работы в МБУ «ФОК» должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности МБУ «ФОК».

Годовой план воспитательной работы содержит следующие разделы:

1.Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения обучающихся, особенности индивидуального и физиологического развития обучающихся; уровень подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

2.Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

3.Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

- организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;

- формирование социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, фестивалей спорта, бесед;

- овладение учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; тренер учитывает результаты учебных достижений по общеобразовательным предметам, общественной и социальной деятельности;

- нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

- эстетическое воспитание – мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об истории национальных игр и традиций разных народов;

- физическое воспитание – предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

- работа с родителями – проводятся собрания (темы собраний) и выборы родительского комитета, указываются другие формы и методы совместной работы.

5. Система контроля и зачетные требования

Зачетные требования по окончанию обучения по программе и перевода
на предпрофессиональную программу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,8 с)	Бег 30 м (не более 7,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 97 см)	Прыжок в длину с места (не менее 98 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 22 см)	Прыжок вверх с места (не менее 20 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Техническая программа

Перечень возможных упражнений для включения в обязательную
техническую программу:

1. «Фонарики» вперед, 3 подряд с разбега
2. «Фонарики назад», 3 подряд с разбега
3. «Цапелка» одна попытка
4. «Козлик» подскок с любой ноги

5. «Змейка» назад
6. «Елочка» вперед
7. Скольжение с поворотом прыжком на 180 градусов
8. «Змейка» вперед, назад по кубикам
9. Вращение на 2-х ногах с произвольного захода
- 10.«Самокат» вперед по кубикам
- 11.«Полуфонарики» назад по кубикам

6. Список литературы

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003 г.
2. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
3. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
4. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
5. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
6. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Минск, 1986г.
7. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.

8. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.

Приложение №1

Критерии отбора для зачисления в учебную группу

№ п.п.	Критерии оценки	Результат		
		Хорошо	Удовлетворительно	Плохо
1	Оценка особенностей внешнего вида			
	Осанка (форма спина)			
	Длинна и форма ног			
	Длинна шеи			
	Полнота ног			
	Форма таза			
2	Подвижность суставов			
	Подъем ноги вперед, в сторону			
	"Лягушка"			
	"Складка"			
	Прогиб назад (колечко)			
	Выворотность стоп (1 хор. позиция)			
3	Прыгучесть, оценка слуха			
	Прыжок вверх с двух ног			
	Прыжок на одной ноге (л/п)			
	Хлопки ладонями по заданному ритму			
4	Координация движений			
	Скрестные прыжки			
	Тур влево, тур вправо			
	Мах ногой к противоположной руке			
	Равновесие ("Цапелька")			