

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС В Р.П. ВЫЕЗДНОЕ
АРЗАМАССКОГО РАЙОНА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

УТВЕРЖДЕНА
на заседании тренерского совета
Протокол « № 1 »
от « 10 » января 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ НО «ФОК в р.п.Выездное
Арзамасского района НО»
_____ А.А. Кригин
« 30 » декабря 2022г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ»

Срок реализации программы: 1 год

Разработали:
Тренер-преподаватель Журавель Е.В.
Инструктор-методист Титова И.В.

р.п. Выездное
2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Характеристика вида спорта «Фигурное катание»	3
II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	7
2.1. Организация тренировочного процесса	7
2.2. Организационно-методические указания... ..	7
2.3. Материально-техническое обеспечение программы	11
III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	11
IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	14
V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ.....	15
VI. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	16
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка... ..	16
Общая физическая подготовка	18
Специальная физическая подготовка	18
Элементы технической подготовки.....	20
Хореографическая подготовка	24
Инструкторская и судейская практика	26
Техника безопасности при проведении занятий.....	27
VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	29
VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	31
IX. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	34

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 14.12.2007г. № 329 –ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации",
- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральным законом от 30.04.2021г. № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации",
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ»

Фигурное катание – конькобежный вид спорта, относится к сложно- координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки и т.д.) под музыку.

Фигурное катание как отдельный вид спорта сформировалось в 1860-х годах и в 1871 году было признано на 1-ом Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в 1882 году в Вене. Фигурное катание – первый из зимних видов спорта, включенных в олимпийскую программу.

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы и групповое синхронное катание.

Дисциплины вида спорта – фигурное катание на коньках (номер - код – 0500003611Я)

Дисциплины	Номер-код						
Одиночное катание (мужское, женское)	050	001	3	6	1	1	Я
Парное катание	050	002	3	6	1	1	Я
Спортивные танцы	050	003	3	6	1	1	Я
Синхронное катание	050	004	3	6	1	1	Я

Примечание. Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин фигурного катания на коньках обозначает пол и возрастную категорию занимающихся: Я – все категории.

Мужское и женское одиночное катание.

Фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап – короткая программа, второй – произвольная программа.

Парное фигурное катание.

Задача спортсменов продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий. В парном катании, наряду с традиционными элементами (шаги, спирали, прыжки), есть элементы, которые исполняются только в этом виде фигурного катания: поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, совместные и параллельные вращения. Важным критерием у парных спортсменов является синхронность исполнения элементов.

Синхронное фигурное катание.

Состав участников зависит от возрастной категории, в которой выступают спортсмены. Максимальный состав включает в себя 16 человек и максимум 4-х запасных (официально – не более 6 мужчин, но некоторые турниры устанавливают иные правила, в том числе и по общему количеству). В синхронном катании есть три возрастные категории. Самая младшая категория «Преновисы» - до 10 лет (выступают по 2 взрослому разряду). Далее идёт категория «Новисы» — до 15 лет (выступают по 1 взрослому разряду). Средняя категория «Юниоры» — до 19 лет (выступают по КМС), старшая категория с 18 лет и старше «Сеньоры» (выступают по МС).

Основные элементы, выполняемые спортсменами: блок, линия, пересечение, синхронное вращение, колесо, круг (хоровод), попарные элементы, сольные элементы.

Направленность программы «Фигурное катание» - физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения фигурного катания как вида спорта.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие общей физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания

Целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по фигурному катанию отечественных и зарубежных

тренеров и специалистов, применяемые в последние годы. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно- оздоровительном этапе, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях;
- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- обучение основам техники и тактики в фигурном катании;
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
- выявление одаренных и способных детей.

Программа предназначена для спортсменов, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся в группе;
- посещаемость тренировочных занятий занимающимися;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Особенности формирования групп и объём тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Рекомендуемый возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный	с 6 лет	15	30	6

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и освоения материала.

Формы проведения занятий разнообразны:

- Фронтальная (работа со всеми одновременно);
- Групповая (разделение занимающихся на группы для выполнения определённой работы);
- Текущий контроль и аттестация.

Ожидаемые результаты программы:

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

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- овладение основами техники, технико-тактических действий
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,
- приобретение, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в соревнованиях,
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой,
- проявление интереса к занятиям.

Систематический сбор информации об успешности тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности занимающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для занимающихся определяется нормативными требованиями по общей, специальной физической и технической подготовке для занимающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывая требования биологического возраста занимающихся с учётом их возрастных особенностей.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1.ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Обучение в Учреждение ведётся на русском языке.

Реализация программы осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность тренировочного года для спортивно-оздоровительного этапа – 46 недель. При реализации программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения.

Продолжительность учебной недели 7 дней. Состав группы может меняться в течение года.

В случае выбытия занимающегося из группы, тренеру-преподавателю рекомендуется принять меры по её доукомплектованию. Зачисление занимающегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного бюджетного места.

Перевод из другого учреждения спортивно-физкультурной направленности осуществляется при наличии вакантного места в данных группах.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам.

Продолжительность одного тренировочного занятия занимающихся не может превышать - 2 академических часов (90 мин).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Организация тренировочного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее - учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

2.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2.Тренировочные возможности должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели , физические качества	Возраст, лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+	+		
Выносливость			+	+	+							
Анаэробные возможности				+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – Значительное влияние; 2 – Среднее влияние; 1 – Незначительное влияние.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Определяя состав и содержание средств и методов тренировки фигуристов-дошкольников в первые два года занятий, необходимо иметь в виду, что успешность освоения техникой фигурного катания на коньках в этот период существенно зависит от уровня развития ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, способности к статическому равновесию. Причем на втором году обучения к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию и дифференцированию мышечных усилий.

Методика физической подготовки фигуристов дошкольного возраста должна характеризоваться широким спектром внеледовых и ледовых упражнений, подобранных сообразно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность.

Значительно повысить эффективность подготовки фигуристов дошкольного возраста позволяет введение в учебно-тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия, предусматривающего решение образовательных задач, должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какой элемент фигурного катания разучивается в основной части урока.

Планирование объема работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта, а освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на 4 группы: психологические, педагогические, гигиенические и медико-биологические:

1. *Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

2. *Специальное психологическое воздействие*, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако, в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. эти факторы оказывают значительное влияние на характер течения восстановительных процессов.

3. *Гигиенические средства* восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

4. *Медико-биологическая группа* восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

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

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. Важную роль играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной секции состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером помощью метода убеждения, который должен быть доказательным.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом, не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым, и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. Могут применяться такие виды наказаний, как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

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.

2.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Необходимое оборудование:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5.	Лонжа переносная	штук	3
6.	Лонжа стационарная	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Минибатут	штук	10
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
11.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч теннисный	штук	50
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Обруч гимнастический	штук	10
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок для заточки коньков	штук	2
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

III. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Условием эффективной подготовки занимающихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия.

Контроль и оценка подготовки подготовленности занимающихся являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. На занятиях со спортивно – оздоровительными группами применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;
- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии;
- текущий контроль (дает возможность оценить состояние учащихся в течение дня);
- итоговый контроль в конце учебного года для определения успешности выполнения годового календарного плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления учащихся.

Карта наблюдения за степенью утомления в ходе тренировочного занятия

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Дыхание	Учащенное ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющее беспорядочным дыханием
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности занимающихся группы, прирост их физического развития и освоения упражнений.

Текущий контроль – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнения тренировочного задания занимающимися по результатам проверки. тренер-преподаватель следит за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля тренер-преподаватель осуществляет в журналах учета работы тренировочной группы.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы.

В процессе тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической

подготовке, для чего организуются специальные испытания.

IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В программе отражено построение тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок.

Примерный учебный план на 46 недель тренировочных занятий

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ		
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ		
Количество недель обучения		46 недель
Количество часов в неделю		6 часов
№	РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	
I.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10 час.
II.	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	264 час.
2.1	Общая физическая подготовка	82
2.2	Специальная физическая подготовка	33
2.3	Техническая подготовка	116
2.4	Хореографическая подготовка	33
III.	Инструкторская и судейская практика	2 час.
ИТОГО		276 час.

Число и продолжительность занятий в день: 2 занятия по 45 минут (академический час) 3 раза в неделю по расписанию.

**V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Практический раздел													264
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	4		82
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		33
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	6		116
Хореографическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		33
Инструкторская и судейская практика					1	1							2
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Воспитательная работа	Вне сетки часов												
Медицинский контроль	Вне сетки часов												
Участие в спортивных мероприятиях	Согласно календарному плану спортивно - массовых мероприятий												
Всего:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16		276

В группах спортивно-оздоровительного этапа, с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

VI. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки: теоретическую, физическую (общая и специальная), технико-тактическую, а также средства, методы и формы подготовки.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка

В содержании *теоретического* материала выделено 7 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий.

1. Физическая культура и спорт в России.

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли, жизненно важных умений и навыков

2.Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Сведения о строении и функциях организма человека

3.Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся фигурным катанием. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5.Правила соревнований.

Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.

Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ.

6.Места занятий и инвентарь.

Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на льду. Оборудование

мест занятий в зале и на ледовой площадке.

7. Техника безопасности на занятиях. ПДД.

Основные меры безопасности и правила поведения. Соблюдение правил дорожного движения и пожарной безопасности.

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения.

Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий.

Пассивная тактика – заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями.

Принципы разработки тактического знания своих соперников:

- у кого можно выиграть;
- против кого шансов нет;
- кто из соперников равного уровня.

Психологическая подготовка спортсменов 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 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.

Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей спортсмена 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.

Общая физическая подготовка

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 и 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; седы из положения лежа на спине; 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 выполняются максимальное количество раз.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике вида спорта. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — возможно более широкое развитие двигательных качеств, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Увеличение мышечной массы и развитие силы

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

Упражнения на различные группы мышц: подтягивания, отжимания, метание предметов, упражнения на пресс, мышц спины, удержание в позе лодочка.

Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на

одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы), жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания.

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

Развитие гибкости

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: мостики, шпагаты, а также специфические упражнения – бильманн, захват ноги из положения ласточка.

Динамические упражнения: увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

Координация движений и развитие ловкости

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

Входы в поворот с правой и левой ноги, прокат по дуге на внутреннем ребре левого конька, спирали, катание по повороту малых радиусов т.д.

Туры (в обе стороны) с изменением позиций рук, имитационные и хореографические упражнения, плавание и т.п.

Подвижные игры, эстафеты.

Развитие скорости и выносливости

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств, физической выносливости.

Все силовые упражнения, выполняемые за определенное время: беговые упражнения, упражнения со скакалкой, резиной.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения, бег челночный (10 м x 4 раза), бег с ускорением 30 м, бег с изменением направления и скорости движения; многоскоки.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, футбол, игровые упражнения для развития скоростных качеств, скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств;

Элементы технической подготовки

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы и приседы, ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах; скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад; скольжение по дуге вперед и назад, реберное скольжение по дуге; перебежка вперед и назад; смена направления скольжения; смена фронта скольжения; поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода; вращение на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад, элементы с опорной фазой (подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивание на лед с борта на ход вперед и назад); подскоки с поворотом в

0.5, 1.0 оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки перекидной, сальхов, тулуп, риттбергер в 1 оборот, прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание уделяется обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в техники фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, вы крюк, петля). Обучение их к выполнению можно только при вращении - основном, опорном. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части - скручивание. Это движение - базовое в технике фигурного катания на коньках.

Содержание специальной технической подготовки:

- 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;
- остановка плугом вперед;
- повороты на двух ногах вперед, назад, на месте;
- остановка плугом с продвижением;
- слалом вперед.
- основной шаг вперед (отталкивание ребром);
- змейка вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);
- змейка назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);
- повороты вперед-назад на двух ногах с 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-внутри (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
- беговые шаги назад (5 подряд) по часовой стрелке 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-внутри с места на правой и левой ноге;
- повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки;
- хоккейный тормоз правой или левой ногой;
- подскок козлик;
- спираль вперед на правой и левой ноге;
- выпад вперед на правой и левой ноге.
- открытый моухок вперед-внутри с места с правой и левой ноги;
- передвижение по кругу ходом назад-наружу с левой и правой ноги;
- балетный прыжок с правой или левой ноги (это прыжок в 0,5 оборота, который выполняется с хода назад-наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед-внутри на другую ногу);
- беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой или против часовой стрелки;
- вращение винт – модификация для начинающих.
- передвижение по кругу троечными поворотами вперед-наружу в обе стороны;
- передвижение по кругу троечными поворотами вперед-внутри в обе стороны;
- перекидной прыжок с места;
- прыжок мазурка с правой или левой ноги (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 вперед наружу; отталкивание - зубцом левой ноги; приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед-наружу;

- комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед-внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад(1), переход на ребро вперед-внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;

- циркуль вперед-внутрь с правой и левой ноги.
- основной шаг (попеременное многократное отталкивание);
- дуги вперед-наружу и вперед-внутрь: 4-6 подряд;
- вращение винт с захода беговыми назад (минимум 3 оборота);
- перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов;
- полиуфлип;
- многократные тройки назад-наружу с левой и правой ноги.
- 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);
- шоссе 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;
- тройки назад-вперед в обе стороны;
- вращение винт назад (минимум 3 оборота);
- вальс по восьмерке.
- риттбергер 1 оборот;
- комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 оборот;
- вращение в волчке (минимум 3 оборота);
- комбинация спиралей: спираль вперед-внутрь; моухок вперед-внутрь; спираль назад-наружу (почасовой и против часовой стрелки);

- серия шоссе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.
- флип 1 оборот;
- комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер;

- серия прыжков: 1 - перекидной - прыжок в 0,5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении полушпагат с приземлением через рубец на ход вперед-внутрь - тулуп 1 оборот;
- вращение либела (минимум 3 оборота);
- комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум 3 оборота на каждой ноге);
- тройка н назад-наружу, моухок вперед-внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;
- комбинация спиралей: спираль вперед-наружу, 1 беговой назад, спираль назад-внутрь исполняется в обе стороны.
- прыжок шпагат;
- лутц 1 оборот;
- комбинация прыжков: перекидной - ойлер - сальхов;
- аксель;
- комбинация вращений: либела - волчок (общее минимальное число оборотов – 6);
- шаг джаксон по часовой и против часовой стрелки.

Хореографическая подготовка

Для достижения высоких показателей в соревнованиях немаловажное значение имеет уровень двигательной подготовки спортсменов, которого можно достичь, используя все средства хореографии. Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкости, быстроты и силы.

Результатом освоения Программы в области хореографии является:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Основное содержание хореографической подготовки составляют движения классического, народного и современного бального танца. В самостоятельную группу выделяют пластические движения, свободные от канонов классического танца. Важное значение имеет ритмика, которая учит согласовывать свои движения с музыкой.

Следующая группа средств - это пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений.

Упражнения классического танца могут выполняться у опоры и на середине зала:

- у опоры - лицом или боком к опоре,
- на середине движения выполняются на месте, в полповорота, с продвижением со сменой мест в шеренгах, по диагонали, по кругу.

Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц.

Задачи хореографической подготовки:

- формирование правильной осанки;
- обучение позициям ног и рук;
- обучение элементам партерной хореографии;
- развитие двигательных навыков и координации движений;
- обучение технике выполнения элементов у опоры по точкам, в медленном темпе;
- обучение поворотам;
- обучение хореографическим прыжкам.

Применение партерной хореографии на данном этапе подготовки позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, дает возможность привить навык

«чувствовать мышцы», видеть красивую линию ног в положении сидя и лежа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов. После предварительной подготовки, выполнения упражнений в партере (на полу в положении сидя или лежа), когда у детей сформировалось понятие: «осанка», «прямая нога», «носок натянут», «выпады», «растяжка», «взмах», их можно переводить к обучению у опоры.

Первичное обучение элементам производится в сторону, по мере усвоения разучивается выполнение элементов вперед: деми плие «полуприсед», батман тандю, батман тондю жете

«взмах», деми ронд - полукруг, пассе, гранд батман - «взмах».

На занятии необходимо чередовать и сочетать элементы партерной хореографии с элементами у опоры, а также применять элементы игры, имитационные упражнения и доступные танцевальные движения.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочных занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика по тренировочной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде (группе);
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занижающиеся должны научиться под руководством тренера проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать судейские правила по фигурному катанию на коньках. Основными разделами для изучения занимающимися являются оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Содержание инструкторской и судейской практики

- успехи известных спортсменов-фигуристов и их тренеры
- личностные качества спортсменов, необходимые в тренировке и в соревнованиях;
- проведение отдельных упражнений в разминке;

- образцовый показ упражнения;
- подготовка и уборка инвентаря для занятия;

Техника безопасности при проведении занятий по фигурному катанию

Общие требования безопасности

К занятиям фигурным катанием допускаются занимающиеся: отнесённые по состоянию здоровья к основной медицинской группе имеющие допуск врача и прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены;

При проведении занятий по фигурному катанию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на льду (повреждение головы, туловища, нижних и верхних конечностей и костей рук; растяжение связок голеностопного и коленного суставов, ушибы плечевого суставов и туловища, повреждение лица и челюсти);
- Травмы при применении силовых приемов;
- Выполнение упражнений без разминки;
- Обморожение или переохлаждение;
- Потертости от коньков.

К основным специфическим факторам риска относятся:

Недостатки в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований;

Погрешности в разминке;

Неумение правильно выполнить самостраховку;

Несоответствие экипировки участника занятия, спортсмена условиям тренировок и соревнований;

Изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности;

Неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований;

Особенности психоэмоциональных проявлений;

Несоблюдение правил самоконтроля;

Нарушение правил врачебного контроля;

Нарушение дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно обратиться в медпункт за оказанием первой медицинской помощи, немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации ФОКа.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

При проведении занятий на ледовой арене соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.

При неисправности спортивного оборудования, инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, инструктору или руководителю занятий.

Для предупреждения спортивных травм необходимо выполнять комплекс мер (правильную методику тренировки, обеспечение оптимального состояния мест занятий, исправности инвентаря, удобство защиты и комфорт одежды и обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль и выполнение гигиенических требований).

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по боксу;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструктивной методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития, его креативности, интеллектуального потенциала.

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микроцикл*, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годового тренировочного цикла*.

Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент

- *тренировочное задание* имеет большое значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.)

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - самостоятельно чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; - практический показ.	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала.
Общая физическая и специальная физическая подготовка	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений.	- учебные и методические пособия; - научно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Элементы технико-тактической подготовки	- тренировочное занятие - групповая, под групповая, индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	Контрольные упр. текущий контроль

Структура занятия.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В *подготовительной* части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В *основной* части решаются задачи овладения элементами техники фигурного катания на коньках, развиваются физические качества.

В *заключительной* части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательным подведением итогов.

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации и возможного перехода на этап начальной подготовки обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Критерии выполнения техники упражнений и нормативных требований для возможного перевода на этап начальной подготовки.

По общей и специальной физической подготовке для фигуристов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количеств о раз	не менее	
			65	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количеств о раз	не менее	
			30	
2.3.	Выкрут прямых рук	см	не менее	

	вперед – назад с шириной хвата		50	40
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			27	24

По технической и тактической подготовке

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Технико-тактическое мастерство. Ледовая подготовка			
Скольжение перебежкой: по восьмерке вперед, назад	4	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.
	3	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка.	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка.
	2	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход.	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход.
Набрать не менее 3 баллов			
Спирали: Ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу	4	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Ребренность. Выход из положения пистолетик на одной ноге.	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Ребренность. Выход из положения пистолетик на одной ноге.
	3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в 1 об.: Перекидной, Сальхов, Тулуп в 1 об	4	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	3	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.

	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут

По хореографической подготовке получить зачет.

Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост, шпагат	Балл	Акробатическая связка
	5	Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четкое исполнение отдельных элементов, мост с подъемом, полный шпагат
	4	Средний темп исполнения, хороший мост с подъемом, полный шпагат
	3	Медленный темп, мост без подъема, полный шпагат
	2	Медленный темп, мост с пола, полный шпагат

IX. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках. - М.: Терра-Спорт, 2000.
2. Варданян А.Н. Педагогические аспекты применения средств восстановления в фигурном катании на коньках: автореф. дис. канд. пед. наук / Варданян А.Н.; РГАФК. - М., 1994.
3. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников: Метод. рекомендации / Великая Е.А.; ЧГИФК. - Челябинск: Б. и., 1989.
4. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристок в период начальной спортивной специализации : автореф. дис. канд. пед. наук / Коган Александр Ильич; Ом. гос. ин-т физ. культуры. - Омск, 1984.
5. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. - Пермь, 2000.
6. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами // Система подготовки спортивного резерва. - М., 1994.
7. Лосева, И.А. Игровой метод в начальной подготовке юных фигуристов: Автореф. дис. канд. пед. наук /И.А. Лосева 13.00.04. -Минск, 1989.
8. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. / Мишин А.Н. М.: ФиС, 1976.
9. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство-пресс», 2000.
10. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004 - 224 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Интернет-клуб «Фигурное катание» [Электронный ресурс]: офиц. сайт.URL: <http://www.tulup.ru/>.
2. Проект о фигурном катании [Электронный ресурс]: URL: <http://www.fskate.ru/>.
3. Проект «ФизкультУРА» [Электронный ресурс]: URL: http://www.fikult-ura.ru/sci/figure_skating/.
4. Федерация фигурного катания на коньках России [Электронный ресурс]: офиц. сайт.URL: <http://fsrussia.ru>.