



**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

456780 Челябинская область г. Озёрск пр. Победы, 15-а тел/факс. 8-(35130) 25149, ИНН №7422023168, e-mail: dussh_ozersk@mail.ru

РЕКОМЕНДОВАНА
педагогическим советом
от 31.05.2023г. протокол №1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по фигурному катанию на коньках**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-8 лет
Срок реализации: 1 год
Форма реализации: очная

Новикова Наталья Владимировна,
тренер-преподаватель МБУДО «ДЮСШ»

г. Озерск

Пояснительная записка.

Фигурное катание – конькобежный вид спорта, относится к сложно-координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары (и более) 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 Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в 1882 году в Вене. Фигурное катание - первый из зимних видов спорта, включенный в олимпийскую программу. В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание, спортивные

танцы и групповое синхронное катание. 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.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Направленность (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*;

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по фигурному катанию, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей 6-8 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе,

профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

Данная Программа **соответствует потребностям времени**, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами фигурного катания.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью дополнительной общеобразовательной Программы по фигурному катанию является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами фигурного катания.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей на протяжении всех лет обучения в образовательной организации, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Программа создана на основе курса обучения фигурному катанию на коньках. Фигурное катание на коньках таит в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований.

Программа может быть использована на начальном этапе обучения в рамках многолетней программы подготовки спортсменов.

Программа последовательно решает основные задачи:

Личностные:

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых элементов фигурного катания на коньках;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Метапредметные:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнения в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, умение вести познавательную деятельность в группе.

Образовательные (предметные):

- формирование устойчивого интереса к занятиям;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта; формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение основами фигурного катания на коньках;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по фигурному катанию на коньках.

–

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на детей 6-8 лет. Возрастной диапазон в одной учебной группе не должен быть более двух лет.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям фигурным катанием.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Полный курс обучения по Программе составляет 1 год.

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Форма обучения – очная

Режим занятий:

Учебный год начинается 1 сентября. Учебный план рассчитан на 36 недель, 144 учебных часов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В результате освоения содержания Программы, обучающиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о терминологии разучиваемых упражнений по фигурному катанию на коньках, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (фигурным катанием на коньках), в том числе правилах его предупреждения;
- основы обучения двигательным действиям средствами фигурного катания на коньках;

- индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий фигурным катанием на коньках;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования по фигурному катанию на коньках;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях фигурным катанием на коньках.

В результате освоения содержания Программы, обучающиеся должны уметь:

характеризовать:

- основы проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей и оздоровительной направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям на занятиях фигурным катанием на коньках;
- особенности различных физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

определять:

- уровни двигательной подготовленности при занятиях фигурным катанием на коньках;
- дозировку физической нагрузки во время занятий фигурным катанием на коньках.

Информация о нормативно – правовой основе

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике составлена в соответствии со следующими нормативно – правовыми актами:

- На основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду «спортивная гимнастика» (Приказ Минспорта России № 767 от 21.08.2017г.)
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № №273 от 29.12.2012 г.;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. № 629;

- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 -20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Уставом и локальными актами учреждения.

Учебный план

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

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Постепенный переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Доля специальной физической, тактической и нагрузок постоянно возрастает.

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

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической

подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами этапа спортивно-оздоровительного этапа, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80 % от общего объема тренировочной работы.

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

Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

Учебный план занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап (весь период)
1	Общая физическая подготовка	74
2	Специальная физическая подготовка	20
3	Хореографическая подготовка	13
4	Техническая подготовка	13
5	Теоретическая подготовка	10
6	Контрольно-переводные испытания	6
7	Восстановительные мероприятия	+
8	Контрольные соревнования	2
9	Медицинское обследование	6
	Общее количество часов	144

Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

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

Важным перед первым выходом на лед, является обучение детей умению правильно падать вперед и назад, с использованием гимнастических матов. Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжению, овладению

равновесием. С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерного увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Формой организации занятий является урок.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении (объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.);
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов для создания у учащихся конкретных представлений об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;
- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного 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, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. При проведении

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

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
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.	Весь период подготовки
2.	История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История фигурного катания в регионе, городе.	Весь период подготовки
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий	Весь период подготовки

		<p>физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.</p>	
4.	<p>Личная и общественная гигиена. Закаливание организма</p>	<p>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 в питании 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. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий</p>	<p>Весь период подготовки</p>

		<p>физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха.</p> <p>Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.</p> <p>Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.</p>	
5.	Правила поведения в ДЮСШ	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, на льду	Весь период подготовки
6.	Предупреждение Спортивного травматизма, оказание первой помощи	<p>Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.</p> <p>Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.</p>	Весь период подготовки
7.	Терминология Фигурного катания на коньках	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.	Весь период подготовки
8.	Единая всероссийская Спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	Весь период подготовки

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основной целью общей физической подготовки (ОФП) является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. С помощью ОФП решаются также задачи восстановления функциональных систем организма после интенсивных нагрузок, переключения на другой характер работы для снятия эмоционального утомления.

Зимой это могут быть лыжные прогулки, летом— плавание, круглый год — бег, элементы спортивной и художественной гимнастики, спортивные и подвижные игры.

Средства общей физической подготовки:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и т.п.; игры и эстафеты;
- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;
- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и т.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком, прыжки на скакалке);
- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) фигуриста должна строиться с учетом биомеханической структуры элементов фигурного катания. Это и является основной задачей СФП. Фигурное катание развивается в основном за счет увеличения скорости скольжения и усложнения многооборотных прыжков.

Прыжки в наибольшей степени отражают атлетические возможности спортсмена.

В полете важна также работа мышц спины и брюшного пресса для удержания туловища в прямом положении относительно продольной оси. В приземлении особое значение приобретает сила мышц задней поверхности бедра, а также мышц тазобедренного сустава и спины. Следует обратить внимание на развитие приводящих мышц бедра, мышц, фиксирующих коленный и голеностопный суставы. Даже незначительное отклонение тела фигуриста от продольной оси вращения при приземлении и неправильная постановка ноги на опору при слабом развитии этих групп мышц может привести к травме.

Важный класс элементов фигурного катания — различного рода опорные и вращательные движения. Они требуют хороших технических навыков, а также развития силы и скорости мышц, участвующих в группировке. При выполнении шагов ноги работают с максимальной возможной частотой, поэтому разгибатели, пронаторы и супинаторы ног и мышцы, поворачивающие туловище относительно тазобедренного сустава, должны быть сильными. Излишняя мышечная и жировая масса ног препятствует выполнению таких движений.

Средства специальной физической подготовки:

- комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;
- комплексы упражнений для развития взрывной силы;
- комплексы упражнений для развития двигательного-координационных способностей
- комплексы упражнений для развития гибкости;
- ритмика;
- хореография.

–

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия хореографией должны встать вровень с другими видами подготовки, такими как общефизическая и специальная. Особенно у юных спортсменов занятия должны быть интенсивными по объему материала и нагрузкам, поскольку в начале закладываются основы хореографии, а затем лишь будет совершенствование выученного и поддержание формы.

Для того чтобы занятия хореографией стали плодотворными, они должны быть разнообразными, то есть, каждый урок должен включать в себя множество форм и средств обучения для полноты развития детских способностей.

Первая задача маленького ученика научиться правильному движению в правильной позе и позиции.

Урок хореографии должен начинаться с поклона. Уже в поклоне можно добиться многого — это и приветливая улыбка, и правильность реверанса.

Музыка может и должна стать сильным стимулом в развитии у ребенка любви к предмету. Прежде всего, музыка должна быть с очень четким ритмом, создающая настроение и

конечно, настроение бодрое, вызывающее желание двигаться. Это могут быть песни, классические произведения, современная эстрадная музыка, танцевальные мелодии, модные ансамбли разных стилей.

Тематическое планирование:

- Знакомство с основами хореографии, ее видами и жанрами.
- Понятия: такт, ритм, музыкальная фраза, музыкальное предложение.
- Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него.
- Знакомство с основными элементами народного танца (бег, ходьба, галоп, подскоки, соскоки, переборы). Знакомство с основами композиции танца.
- Изучение простых танцевальных перестроений и фигур (линия, колонна, круг, диагональ).
- Знакомство с простыми движениями танца на середине зала: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, прыжковые комбинации.
- Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений.
- Знакомство с простыми движениями и связками фигурного катания.
- Знакомство с танцами, основой которых являются приставные шаги.

Обучающиеся должны освоить и выполнять:

1. партерный экзерсис;
2. позиции ног – I, II, III, IV, V;
3. позиции рук – подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции рук;
4. demi-plies в I, II, III, IV, V позициях;
5. grand-plies в I, II, III, IV, V позициях;
6. battement tendus:
с I позиции в сторону, вперед, назад;
demi-plie в I позиции во всех направлениях и в сочетании с passe par terre;
опусканием пятки во II позицию, а также demi-plie по II позиции без перехода и с переходом на другую ногу;
7. port de bras, перегибы корпуса вперед, назад в сторону, с переводами рук из позиции в позицию;
8. battement releveés на 45° и 90° с I позиции вперед, назад и в сторону;
9. прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;
10. прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;
11. бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад, мелкий бег на полупальцах;
12. подскоки на месте с поворотом вправо-влево, шаг и подскок вперед-назад;
13. танцевальный шаг;
14. поклон.

ТЕХНИЧЕСКАЯ (ЛЕДОВАЯ) ПОДГОТОВКА

Ледовая подготовка юных фигуристов на естественном льду, как правило, составляет 2,5-3 месяца. За это время они должны не только научиться хорошо кататься на коньках, но и овладеть простейшими элементами фигурного катания. Эта задача может быть решена путем применения специальных подготовительных упражнений. Важна также рациональная последовательность обучения. Чтобы уверенно скользить на коньках, нужно научиться удерживать **равновесие**. Чувством равновесия начинающим фигуристам необходимо овладеть еще до того, как они выйдут на лед, т. е. на занятиях в зале, на спортивной площадке. Для этого используют имитационные и подводящие упражнения, среди которых различные виды ходьбы, способствующие овладению равновесием, удержание статических поз, равновесие на ограниченной опоре. Полезны упражнения, имитирующие толчок, скольжение, спирали, остановки, перебежки вперед и назад. Затем переходят к имитации движений фигуриста на коньках, упражнениям на координацию движений, выполнению поворотов и прыжковых элементов, к игровым упражнениям.

Основными упражнениями на льду, которые целесообразно применять на первом этапе обучения (при относительно небольшом объеме тренировочных занятий в условиях большого количества занимающихся), являются упрощенные разновидности движений. К ним относятся:

- правильное падение и вставание
- ходьба «елочкой» по льду
- приседание на месте
- подскоки на зубцах
- перенесение тяжести тела с одной ноги на другую.

На следующем этапе фигуристы овладевают более сложными упражнениями:

- скользящий шаг «елочкой»
- торможения
- скольжение в приседе
- «фонарики» вперед
- смена фронта скольжения с переднего хода на задний
- «саночки»
- «цапелька»
- выпад «самолет»
- «подсечка» вперед
- виражи вперед
- «фонарики» назад
- «змейка» вперед и назад
- «подсечка» назад
- «пистолетик»
- «ласточка»
- подскоки «козлик»

- прыжки с поворотом на 180° с двух на две
- «циркуль»
- вращение на двух ногах
- поворот тройкой
- прыжок перекидной.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТИРОВАНИЕ)

По данной Программе в соответствии с учебным планом предусмотрено проведение контрольно-переводных испытаний в форме тестирования два раза в год (сентябрь-октябрь, апрель-май).

Обучающиеся, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, зачисляются на этап начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным дополнительной предпрофессиональной программой по фигурному катанию на коньках.

Примерные показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы)

Содержание контрольных тестов для обучающихся **6-7** летнего возраста

№ п/п	Упражнения	Количество попыток, раз	Требования к выполнению	Оценка
1.	Прыжок в длину с места	2	70 см 110 см	низкая высокая
2.	Подъем туловища в прямой сед за 20 сек	1	6 и менее раз 12 и более раз	низкая высокая
3.	Бег 30 м с высокого старта	1	свыше 9 сек до 9 сек	не зачет зачет
4.	Челночный бег 10×6 м	1	более 20 сек за 20 и менее сек	не зачет зачет
5.	Цапля	1	менее 10 счетов на счет 10	не зачет зачет
6.	Мостик из положения лежа	1	низкий высокий	не зачет зачет
7.	Прыжки на скакалке	1	менее 10 раз подряд 10 раз подряд	не зачет зачет
8.	Пистолетик на правой, левой ноге	1	менее 5 раз или с подставлением свободной	не зачет зачет

			ноги 5 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу	
9.	Шпагаты	1	Шпагат не до пола, колени согнуты Согнутые колени Правильное выполнение любого шпагата	3 балла 4 балла 5 баллов

**Примерные показатели двигательной подготовленности на льду
(контрольные нормативы)**

Содержание контрольных тестов для обучающихся **6-7** летнего возраста

№ п/п	Упражнения	Требования к выполнению	Оценка
По итогам 1 полугодия			
1.	Основной шаг «Елочка»	1/3 площадки, уверенность, голова прямо, руки в сторону	Зачет/незачет
2.	«Спутник»	1 попытка, в любую сторону, уверенность	Зачет/незачет
3.	«Фонарик»	Вперед с разбега в 3 шага	Зачет/незачет
4.	«Цапелка»	1 попытка на любой ноге, нога согнута в колене и поднята	Зачет/незачет
5.	«Козлик»	Подскоки с любой ноги	Зачет/незачет
По итогам года			
1.	Основной шаг	Равномерное скольжение	Зачет/незачет
2.	«Спутник»	Исполнение с обеих ног	Зачет/незачет
3.	«Козлик»	Уверенный, высокий	Зачет/незачет
4.	Скольжение с поворотом на 180°	Прыжок с двух ног на две ноги	Зачет/незачет
5.	«Цапелка»	Нога согнута и поднята на 90°, опорная нога прямая,	Зачет/незачет

		корпус ровный	
6.	«Фонарик»	Исполнение вперед и назад с места. Наличие толчка.	Зачет/незачет
7.	Вращение на двух ногах	С произвольного захода имитация	Зачет/незачет
8.	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка кубиков через 1 м	Зачет/незачет

Примерные показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы)

Содержание контрольных тестов для обучающихся 7-10 летнего возраста

№ п / п	Упражнения	Количество попыток, раз	Требования к выполнению	Оценка
1.	Прыжок в длину с места	2	110 см и менее 140 см и более	низкая высокая
2.	Подъем туловища в прямой сед за 20 сек	1	8 и менее раз 14 и более раз	низкая высокая
3.	Бег 30 м с высокого старта	1	свыше 6 сек до 6 сек	не зачет зачет
4.	Челночный бег 10×6 м	1	Более 20 сек за 20 и менее сек	не зачет зачет
5.	«Складочка» в положении стоя	1	менее 10 счетов на счет 10	не зачет зачет
6.	Мостик из положения лежа	1	Низкий или менее 10 сек высокий 10 сек	не зачет зачет
7.	Прыжки на скакалке	1	менее 30 раз подряд 30 раз подряд	не зачет зачет
8.	Пистолетик на правой, левой ноге	1	менее 10 раз или с подставлением свободной ноги 10 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу	не зачет зачет
9.	Шпагаты	1	Шпагат не до пола, колени	3 балла

			согнуты Согнутые колени Правильное выполнение любого шпагата	4 балла 5 баллов
1 0.	Ласточка на правой и левой ноге	1	Сохранение равновесия менее 10 счетов На счет 10, ноги прямые	не зачет зачет
1 1.	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на две ноги	2	Менее 360 ⁰ 360 ⁰	не зачет зачет
	Перекидной прыжок	2	Приземление на одну ногу	не зачет зачет

**Примерные показатели двигательной подготовленности на льду
(контрольные нормативы)**

Содержание контрольных тестов для обучающихся **7-10** летнего возраста

№ п/п	Упражнения	Требования к выполнению	Примечание
1.	Перекидной прыжок	2 попытки	
2.	Прыжок в 1 оборот	2 попытки	любой
3.	Комбинация прыжков	2 попытки	допускается вариант с подскоком
4.	Вращение на двух ногах	1 попытка	с любой позиции
5.	Тройки по кругу		
6.	Перебежки вперед, назад в обе стороны		
7.	«Спутник»		в обе стороны
8.	«Ласточка»		вперед
9.	«Пистолетик»		
10.	Дуги назад-наружу		
	Участие в соревнованиях		
	Импровизированное	1 минута	под музыку

	катание		
--	---------	--	--

Примерные показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы)

Содержание контрольных тестов для обучающихся 10-17 летнего возраста

№ п/п	Упражнения	Количество попыток, раз	Требования к выполнению	Оценка
1.	Прыжок в длину с места	2		низкая высокая
2.	Подъем туловища в прямой сед за 20 сек	1	12 и менее раз 15 и более раз	низкая высокая
3.	Бег 60 м с высокого старта	1	свыше 11 сек до 11 сек	не зачет зачет
4.	Челночный бег 10×6 м с кубиками	1	более 26 сек до 21 сек	не зачет зачет
5.	«Складочка» в положении стоя	1	менее 10 счетов на счет 10	не зачет зачет
6.	Мостик из положения лежа	1	Низкий или менее 10 сек высокий мостик 10 сек	не зачет зачет
7.	Прыжки на скакалке	1	менее 40 раз подряд 40 раз подряд (темп быстрый)	не зачет зачет
8.	Пистолетик на правой, левой ноге за 20 сек	1	менее 12 раз или с подставлением свободной ноги 12 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу	не зачет зачет
9.	Шпагаты	1	Шпагат не до пола, колени согнуты Согнутое колени Правильное	3 балла 4 балла 5 баллов

			выполнение любого шпагата	
10.	Ласточка на правой и левой ноге	1	Сохранение равновесия менее 10 счетов На счет 5, ноги прямые, сохранение равновесия	не зачет зачет
11.	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на две ноги	2	Менее 360 ⁰ 360 ⁰	не зачет зачет
12.	Имитация прыжка риттбергер в 1 оборот	2	Приземление на одну ногу	не зачет зачет
13.	Прыжки через скамейку	2		не зачет зачет

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В современной системе восстановления юных спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства. *Педагогические средства восстановления* являются основными и предусматривают следующие:

- Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста обучающихся; особенностей учебной деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.
- Рациональное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.
- Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями

упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки.

- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные

виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию и другие. Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-

педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения изучаются теоретические материалы по данному разделу Программы. Тренер-преподаватель учит находить ошибки, выявляет положительные и отрицательные стороны исполнения элементов.

Все перечисленные знания, умения, навыки реализуются обучающимися во время участия в соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе

Объем соревновательной деятельности	Спортивно-оздоровительный этап
Часы	2
Количество соревнований	1

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать с детей, которым исполнилось 14 лет и продолжать инструкторско-судейскую практику до завершения обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать учащимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения

элементов фигурного катания.

Необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил

соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований. Необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду. Необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования. Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только

объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20-ти балльной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем(тренировкой). Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Углубленное медицинское обследование (УМО) обучающиеся должны проходить два раза в год (в начале и в конце учебного года) в специализированном медицинском учреждении.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, контрольных испытаний. 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 обучающимися, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей. Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей обучающегося и задач данного занятия.

Так, в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В

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

Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Спортивная школа организует воспитательную работу с обучающимися в соответствии с разделом «Воспитательная работа» годового плана работы школы, утвержденного директором школы.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность). Главной функцией воспитания

является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с

позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих – умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело;
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы;
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые в работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями–встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией спортивной школы; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми.

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на площадке. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время тренировок, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором

спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др. Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности. Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике ДЮСШ могут применять такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияют спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога. Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые

приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Для их преодоления

используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки. Систематическая тренировка являются эффективными

средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках.

Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки. Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать

спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. Необходимым компонентом формирования личности юного

фигуриста является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;

- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;

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

- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;

- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации

и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий,

и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию тренировочного процесса в спортивных школах.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий фигурным катанием необходимо иметь зал хореографии, спортивный зал для отработки движений, а также ледовую площадку.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для реализации Программы

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	CD проигрыватель (переносной)	штук	1
2.	Гантели	комплект	10
3.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	2
4.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
5.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Мини-батут	штук	5-6
8.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
9.	Перекладина гимнастическая	штук	1
10.	Полусфера гимнастическая	штук	6
11.	Скакалка гимнастическая	штук	20
12.	Скамейка гимнастическая	штук	5
13.	Станок для заточки коньков	штук	1
14.	Станок хореографический	комплект	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	4
16.	Степ для фитнеса	штук	10
17.	Конус для разметки	штук	40
18.	Эспандер	штук	4

Каждый обучающийся для занятия на ледовой площадке должен иметь:

- коньки;
- шлем;
- налокотники;
- наколенники;
- защитные перчатки.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГА

Специфика и плотность занятий фигурным катанием, наличие музыкального сопровождения, исполнение упражнений ледовой подготовки, танцевальных, акробатических фигур, следующих друг за другом в определенной последовательности,

а так же средний и быстрый темп их выполнения, предъявляют особые требования к подготовке преподавателя фигурного катания. Так, большое количество скольжений, остановок, поворотов и акробатических фигур требуют хорошо развитой двигательной памяти, обеспечивающей возможность запомнить необходимое количество упражнений в определенной последовательности и исполнить их под фонограмму. При этом сам педагог должен служить эталоном для тех, кто приступает к занятиям.

По ходу всего занятия педагог должен сочетать показ выполнения упражнений с методическими указаниями к их исполнению. Такое требование к проведению занятий требует от него не только хорошей физической формы и навыков проведения занятий, но и хорошо поставленного голоса и соответствующей речевой подготовки. Кроме того, проведение занятий требует от ведущего хорошо развитого навыка катания на коньках, чувства ритма, музыкальности, минимальной музыкальной грамотности. Эти требования особенно важны при составлении конкурсных программ, так как необходимо наиболее грамотно отразить слияние музыки, хореографии, а также техники скольжения на коньках.

Поставленная им программа должна нести в себе необходимый физический и эмоциональный заряд. Обучающихся следует расположить на ледовой площадке таким образом, чтобы каждый из них мог постоянно видеть педагога (и наоборот), а также других занимающихся. Уроки фигурного катания, помимо всего вышесказанного, должны стать для обучающихся уроками эстетики и этики.

Особенно важно, что работа с группой фигурного катания требует усиления компетенций педагога по нескольким направлениям:

- развитие двигательной памяти и сознание необходимого багажа техники скольжения, танцевальных и акробатических фигур;
- поддержание и совершенствование физической формы, точности и выразительности движений;
- формирование навыков по составлению учебных и конкурсных позиций для различных возрастных и технически подготовленных групп;
- формирование навыков, связанных с речевой подготовкой;
- знание основных правил составления программ и основы музыкальной грамотности;
- овладение навыками медицинского и педагогического контроля за обучающимися;
- овладение психолого-педагогическими навыками и умением воздействовать на учеников.

Наряду с уроками общей и специальной физической, хореографической и пр.

подготовки наиболее важное значение для начинающих имеет специальная техническая (ледовая) подготовка. Основной формой работы при начальном обучении являются групповые занятия в зале, на спортивной площадке, на льду. При организации и проведении занятий необходимо учитывать возраст занимающихся, состояние их

здоровья, их индивидуальные особенности и уровень физического развития. Когда юный фигурист, приступающий к занятиям на льду, целесообразно дать ему походить по хорошо утопанному снегу вперед, назад, в стороны, сделать приседания на месте для того, чтобы обрести уверенность. С первых же шагов на льду самое пристальное внимание должно быть уделено осанке фигуриста, так как первые попытки часто приводят к падениям. Необходимо, чтобы внимание детей было обращено на поддержание рационального положения тела, предотвращающее травмы. Ноги должны быть согнуты, руки слегка вытянуты вперед. При этом недопустимо акцентировать внимание на самом факте падения и тем более его разучивании. Фигуриста с первых же шагов необходимо готовить к четкому и стабильному выполнению элементов, а не к «спасительному» падению при ощущении малейшего неудобства.

Изучение основ фигурного катания должно осуществляться в последовательности, предусматривающей одновременное изучение упражнений со скольжением вперед и назад, включением в каждое занятие упражнений из различных групп движений. В отдельных случаях обучения необходима помощь тренера. Катание с тренером или опытным фигуристом позволит юным фигуристам уточнить характер движений изучаемых упражнений, предотвратит возникновение неправильных навыков, травм.

Чрезвычайно важно использование в процессе обучения игрового метода. Посредством игр, в которых должны присутствовать изучаемые элементы, совершенствуются навыки катания на коньках, воспитывается ловкость, ориентировка в пространстве, выносливость. Ниже дается описание нескольких простых игр.

Эстафетный бег на коньках. Группа делится на несколько команд в зависимости от количества занимающихся. Ребята бегут до условного места. Выигрывает команда, быстрее всех преодолевшая расстояние. Эстафетный бег можно усложнить по мере освоения программного материала ходами скольжения вперед, назад, прыжками через препятствия. Здесь также можно рекомендовать бег по прямой на скорость; задание с усложнением: первая половина расстояния — скольжение вперед, вторая — скольжение назад.

«Слалом» (разновидность эстафетного бега). Каждый участник команды должен объехать флажки с правой и с левой стороны поочередно. Эти флажки расставляются перед каждой командой. Целесообразно чередовать бег вперед, назад, шаги.

На льду можно проводить игры, составленные из регламентированных двигательных действий, являющиеся упрощенным вариантом круговой тренировки, так называемой цепочки. Занимающиеся должны выполнить обусловленные заранее задания в определенной последовательности в обозначенных местах ледяной площадки. Упражнения выполняются от ориентира до ориентира. Вот примерный перечень таких заданий: дуги вперед- наружу, фонарики, змейка, прыжок с двух ног на две в скольжении вперед, вращение на двух ногах с небольшого разбега, остановка (любым способом).

Лучше, если выполнение игровых заданий осуществляется поточным способом, чтобы повысить плотность занятий.

В начальном периоде обучения целесообразно соблюдать принцип симметричного исполнения упражнений. Фигурист должен стремиться делать попытки выполнять основные упражнения в обе стороны как на левой, так и на правой ноге. Соблюдение этого правила способствует равномерному и разностороннему физическому развитию

фигуриста. Соблюдая принцип симметричности в начальном обучении, можно легко и естественно разделить фигуристов с правым и левым вращением. Существенное значение имеют оптимальные интервалы отдыха между упражнениями. При их отсутствии могут возникнуть переутомления, что отрицательно влияет на развитие организма.

Важным моментом начального обучения является постоянный педагогический и врачебный контроль, а также текущая оценка успеваемости. Это позволяет обучающимся судить о росте своего мастерства от занятия к занятию.

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

Обучение начинается с ходьбы по льду и овладения техникой равновесием.

Далее новичков знакомят с двумя видами скольжения вперед: скольжением по прямой линии и скольжением по дуге. Скольжение вперед по прямой выполняется отталкиванием ребром конька при мягком положении колена опорной ноги с поочередным переносом веса тела с толчковой ноги на опорную. При правильном выполнении этого движения на льду остается след, похожий на рисунок елочки. Характерными ошибками в этом упражнении являются толчок носком и потеря равновесия при одноопорном скольжении. Чтобы избежать этих ошибок, нужно делать толчки средней частью конька и использовать упражнения, совершенствующие чувство равновесия. Одно из таких упражнений выполняется на три счета: толчок правой ногой, скольжение на двух ногах, пауза; толчок левой ногой, скольжение на двух ногах, пауза и т. д.

Скольжение по дуге является основным движением фигуриста, входящим во все виды фигурного катания. Трудность этого движения заключается в необходимости сохранять равновесие при наклоне туловища внутрь дуги. Движение выполняется так же, как и при скольжении по прямой. После толчка нужно наклонить туловище внутрь описываемой дуги. Следует обращать особое внимание на то, чтобы не допускать перекаса линии плеч и подгибания опорной ноги в голеностопном суставе. В качестве подводящего упражнения можно рекомендовать скольжение на двух ногах- змейку. При его выполнении необходимо акцентированное встречное вращение плеч относительно таза, что помогает более естественно выполнить все движение.

Другим эффективным упражнением является так называемый фонарик, в котором движение создается за счет активного сведения и разведения ног. К числу движений, вызывающих определенные трудности у новичков, относятся толчки. Для овладения ими рекомендуются: имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет, а также отталкивание от бортика в двухопорном и одноопорном положении, толчки на дальность скольжения. Овладению правильным толчком способствует упражнение «самокат», при котором толчок постоянно выполняется одной ногой со скольжением на опорной, руки в стороны.

Обучение остановкам является важной частью программы обучения новичков.

Различают остановки в двухопорном и одноопорном положении. Наиболее простой является Т-образная остановка. Торможение в этом случае осуществляется при скольжении вперед в двухопорном положении путем давления на внутреннее ребро ноги, находящейся сзади. Опорная нога слегка согнута, руки разведены в стороны. Более сложной является остановка, в которой торможение достигается поворотом двух ног перпендикулярно к направлению движения. Одна нога на внутреннем ребре

конька, другая нога - на наружном. Плечи и голова повернуты в сторону движения. Тело слегка наклонено в сторону, противоположную направлению движения.

Распространенными видами торможения являются остановки; способами «полуплуг», «плуг», ребром конька в одноопорном положении. При торможении первым способом занимающийся выносит ногу вперед, разворачивает стопу поперек движения. Торможение осуществляется давлением на внутреннее, ребро конька. В момент выполнения торможения ноги чуть согнуты в коленях, спина прямая. Способ «плуг» по своей технике схож с торможением «полуплуг». Отличие состоит в том, что торможение осуществляется обоими коньками. В момент торможения занимающийся сгибает ноги, поворачивает их носками внутрь и нажимает на внутренние ребра. Остановка ребром конька в одноопорном положении сложна для новичков. Это объясняется необходимостью выполнить плавный переход от скольжения к торможению. Принцип выполнения торможения такой же, как и в способе «полуплуг».

Указанные способы остановок применяются при выполнении скольжения вперед.

Встречающиеся в практике способы торможения - носком, пяточной частью - неправильны, часто приводят к нежелательным навыкам. Так, например, использование носовой части конька для выполнения не только торможения, но и толчка является грубой ошибкой и противоречит правилам. Торможение пяточной частью конька в большинстве случаев не эстетично и затрудняет дальнейшее освоение приемов правильного торможения ребрами конька. Чтобы остановиться при скольжении назад, занимающийся ставит ногу на внутреннее ребро, перпендикулярно к направлению движения, и переносит на нее вес тела.

Дуги. Подготовка к исполнению обязательных фигур связана в первую очередь со скольжением по дугам, кривизна которых соответствует кривизне обязательных фигур, скольжением по спиралям и кривым, близким к окружности. Юных фигуристов нужно ознакомить с понятием о продольной и поперечной осях фигуры, линиях «коридора» и другими характеристиками геометрии обязательных фигур. Хорошо, если скольжение по дугам выполняется с различными положениями рук и свободной ноги.

Перетяжки. Овладение перетяжками, начинается с имитации на месте с помощью тренера. Затем исполняются змейки на двух ногах, кривизна которых соответствует кривизне перетяжки. Хорошо, если на льду есть ориентиры: комочки снега, фишки, флажки. В дальнейшем переходят к имитации перетяжки при скольжении с помощью тренера и без него.

Тройки. Это наиболее простые повороты. Имитация тройки на месте, в движении с фиксацией положения тела до и после выполнения тройки относится к начальному этапу разучивания. Выполнение тройки как элемента произвольного катания способствует быстрому ее овладению. Для подготовки к исполнению петлевых фигур скользят по маленьким полуокружностям и окружностям, близким по размеру росту юного фигуриста.

Шаги. Наиболее распространенной разновидностью шагов является перебежка. Упражнение служит хорошим средством для набора скорости скольжения, является связующим элементом в программе. Первые попытки выполнения упражнения иногда приводят к ошибкам. К ним в первую очередь относятся толчки носком и вертикальные перемещения туловища. Упрощенным вариантом перебежки является перебежка, выполненная с двухопорным скольжением на четыре счета. К простейшим шагам

относятся: беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, а также серии других шагов. Комбинации этих элементов необходимо постоянно усложнять, подбирая те из них, которые способствуют овладению выраженной реберностью скольжения, заставляют скользить по крутым дугам разной конфигурации.

Спирали. Для овладения ими рекомендуются скольжение на двух ногах с переходом в циркуль вперед- внутрь и назад- внутрь, полуласточки, скольжение в приседе, пистолетик, ласточки, кораблик на согнутых ногах.

Вращения. Разучивание этих важных элементов начинается с простых вращений, выполняемых на двух ногах с места и затем с небольшого разбега из положения выпада. Основное внимание должно быть уделено обучению центрованности и скорости вращения. В дальнейшем из вращения на двух ногах переходят к вращению на одной: левой и правой.

Прыжки. Разучиванию этой важнейшей группы движений предшествуют простейшие прыжковые упражнения: подскоки на месте, в движении, по прямой, перепрыгивание с одной ноги на другую, прыжки через снежный валик. Далее следуют прыжки на двух ногах вполоборота, вполоборота с двух ног на одну, серии этих прыжков («блинчики»). Рекомендуются прыжки с бортика (высота 10—0 см) с двух ног на одну, прыжки с бортика вполоборота с двух ног на одну, подскоки разных видов. Овладению прыжками с большим числом оборотов способствуют: прыжки на двух ногах в один оборот, выполняемые из скольжения вперед и назад, перекидной «козлик», сальхов с двухшажного подхода, полуфлип.

Расположение элементов на площадке. С первых шагов на льду необходимо изучать различные формы разбега к прыжкам, разнообразные подходы к вращениям. Умение располагать шаги, спирали, прыжки и вращения на площадке очень важно для фигуристов любой квалификации. Обязательной частью занятий с начинающими должно быть объяснение основных правил расположения элементов на площадке, их ориентации по отношению к судейскому бортику.

Формирование эстетических основ связано в первую очередь с обучением исполнению элементов под счет, метроном, музыкальное сопровождение с четко выраженным ритмом, а затем с более сложным. Другая сторона этого процесса - овладение комплексом основных хореографических упражнений в зале и на льду.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Список литературы для педагогов

1. Фигурное катание на коньках. Учебник для институтов физкультуры. под общей редакции А.Н. Мишина.-.: Физкультура и спорт, 1985.- 271с, ил.
2. Лосева И.и. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных Фигуристов - Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. Минск, 1986г.
3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
4. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
5. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
6. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
7. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
8. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
9. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985г.
10. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
11. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
13. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. Минск, 1986г.

Список интернет-ресурсов

- <http://spo.1september.ru/urok/> сайт «Я иду на урок физкультуры»
<http://fizkultura-na5.ru/>
<http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: онлайн справочник
сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы
<http://zdd.1september.ru/> Газета "Здоровье детей" Издательского дома "Первое сентября"
<http://spo.1september.ru/> Газета "Спорт в школе" Издательского дома "Первое сентября"
<http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/lectures/lec1/content.html> Утренняя

гимнастика: Лекции для студентов и не только

http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf \ Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической культуры): Методические указания

<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm> Уроки здоровья

http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf

Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания

<http://eidos.ru/olymp/sports/> Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады

<http://www.fismag.ru/> Журнал "Физкультура и спорт"

<http://www.olimpizm.ru/> Олимпийская энциклопедия

<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic> Большая олимпийская энциклопедия.