МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

***«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА»***

663300, г. Норильск, ул. Набережная Урванцева 53, телефон, факс (3919) 46-88-10, E-mail: dzvsnor@mail.ru

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА:  на методическом совете  МБУ ДО «ДЮСШ  по зимним видам спорта»  протокол № 4  от «16» мая 2016 года | УТВЕРЖДЕНА:  Директор МБУ ДО  «ДЮСШ по зимним  видам спорта»    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П. Савенков |
|  |  |

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

Ориентирована на группы спортивного оздоровления (с 4 до 7 лет)

Срок реализации программы – 3 года

Разработчик:

Карабизикова И.Г. - инструктор-методист МБУ ДО «ДЮСШ по зимним видам спорта»

Рецензенты:

Суркова С.А. - заместитель

директора МБУ ДО «ДЮСШ

по зимним видам спорта»

Нижник Е.В. – начальник отдела по спортивно – массовой работе Управления по спорту и туризму Администрации города Норильска

г. Норильск - 2016

**СОДЕРЖАНИЕ**

1 Пояснительная записка ………………………………………………………….3

1.1 Характеристика вида спорта ………………………………………………………4

2 Нормативная часть на спортивно-оздоровительных этапах ………………..7

2.1 Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку ……………..7

2.2 Общие требования к организации тренировочного процесса …………………..7

2.3 Режимы работы …………………………………………………………………….8

2.4 Условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на

следующие годы обучения этапов многолетней подготовки…………………….9

2.5 Общие требования безопасности на занятиях по фигурному катанию на коньках …………………………………………………………………………………...9

3 Методическое обеспечение программы ……………………………………….11

3.1 Организационно-методические указания ……………………………………….11

3.2 Содержание занятий на спортивно-оздоровительных этапах

(задачи, средства, методы)………………………………………………………..12

3.3 Учебный план ……………………………………………………………………...12

3.4 Теоретическая подготовка ………………………………………………………...18

3.5 Воспитательная работа ……………………………………………………………21

3.6 Психологическая подготовка……………………………………………………...23

3.7 Восстановительные средства и мероприятия …………………………………...25

4 Система контроля и зачетных требований………………………………………28

4.1 Педагогический контроль…………………………………………………………28

4.2 Врачебный контроль……………………………………………………………….34

5 Программный материал для практических занятий………………………….35

5.1 Примерные схемы недельных микроциклов для спортивно-оздоровительных

групп ….. …………………………………………………………………………...35

Литература……………………………………………………………………………..41

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по фигурному катанию на коньках (далее Программа) в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа по зимним видам спорта» (далее – ДЮСШ) разработана в соответствии с Федеральными Законами Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Письмом Министерства спорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10-2554 « Об утверждении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (с дополнениями и изменениями). При составлении Программы были использованы методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2012 года № 325).

Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер-преподаватель (тренер) планирует процесс спортивной подготовки.

Данная Программа рассчитана для обучения юных фигуристов спортивно-оздоровительных групп.

**Актуальность данной Программы.** В новых социально – экономических условиях особое значение приобретает дополнительное образование детей как открытых социально – педагогических институтов, наиболее полноценно и эффективно раскрывающих социально – педагогический потенциал свободного времени детей, в котором реализуются запросы социальной практики и существенно расширяются традиционные направления, формы, технологии работы с детьми и подростками. Что вызвало необходимость в разработке новой программы, отражающей все аспекты учебно – воспитательной работы в тренировочном процессе.

**Новизна.** Учебный материал дифференцирован по годам подготовки для спортивно-оздоровительных групп по принципу преимущественной направленности на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение технике и тактике, совершенствование спортивно – технического и тактического мастерства.

В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися: содержание учебного материала по физической, тактической и теоретической подготовке, распределение времени на виды подготовки; планы-графики прохождения учебного материала на каждый год обучения.

**Целевой установкой** подготовки фигуристов является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям и способных добиваться высоких спортивных результатов.

Исходя из цели подготовки в процессе обучения и тренировки, решаются следующие основные **задачи:**

1. Осуществление гармонического развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;

2. Укрепление здоровья, всестороннего физического и творческого развития учащихся;

3. Достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенное овладение техникой;

4. Формирование и развитие творческих способностей учащихся;

5. Удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а так же в занятиях физической культурой и спортом;

6. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

7. Обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;

8. Физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте;

9. Удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

С учетом цели и основных задач обучения и тренировки определяется основная задачи спортивно - оздоровительного этапа многолетней подготовки юных и квалифицированных фигуристов:

* **отбор одаренных детей для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки по программам предпрофессиональной и спортивной подготовки.**

**1.1. Характеристика вида спорта**

Фигурное катание — конькобежный вид спорта, относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) 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.

Фигурное катание на коньках – один из немногих видов спорта, в котором высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юношеском возрасте.

Таким образом, при построении многолетнего тренировочного процесса в фигурном катании на коньках необходимо учитывать возраст первого выступления на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх, возрастную зону возможного снижения результатов, возраст достижения максимального результата, среднее количество лет выступлений на крупных соревнованиях, скорость прироста спортивных результатов. Специфика фигурного катания позволяет спортсменам демонстрировать высокое мастерство в юном возрасте и одновременно дает возможность значительно увеличить возрастную зону максимальных результатов вплоть до границ наибольшего расцвета физических и психических качеств человека (для мужчин – 25-30 лет, для женщин – 22-27 лет). В женском одиночном катании средний возраст участниц Олимпийских игр значительно ниже в сравнении с представительницами парного катания и спортивных танцев на льду. Он составил 19,6 лет, при минимальном (16 лет) и максимальном (23 года) значениях.

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.

В одиночном фигурном катании можно выделить 4 основных, базовых элемента: шаги, спирали, вращения и прыжки:

***Шаги*** представляют собой комбинации толчков и базовых элементов катания — дуг, троек, перетяжек, скобок, крюков, выкрюков и петель, с помощью которых фигурист перемещается по площадке. Шаги служат для соединения элементов в программе. Кроме того, дорожки шагов являются обязательным элементом программы.По новой системе судейства существует 4 уровня сложности дорожек.

***Спиралью*** называется позиция с одним коньком на льду и свободной ногой (включая колено и ботинок) выше уровня бедра. Позиции спиралей отличаются друг от друга скользящей ногой (правая, левая), ребром (наружное, внутреннее), направлением скольжения (вперед, назад) и позицией свободной ноги (назад, вперед, в сторону). Для того чтобы спираль была засчитана, нужно находиться в позиции не менее 7 секунд. Они, также как и дорожки шагов, оцениваются четырьмя уровнями сложности.

***Вращения*** кривизна полоза вызвала в фигурном катании появление большого количества самых разнообразных вращений на лезвии одного или двух коньков. Различают вращения: стоя (например, «заклон»), вращения в приседе («волчок») и вращения в положении «ласточка» (Либела). Смена ноги при исполнении вращений и смена позиции позволяет выполнить комбинацию вращений.

***Прыжки*** разделяются на две группы — рёберные и носковые (зубцовые). Отталкивание ото льда в рёберных прыжках происходит с ребра конька, в носковых — толчком носка конька. Сейчас фигуристы выполняют шесть видов прыжков — тулуп, сальхов, риттбергер, флип, лутц и аксель. Сальхов, риттбергер и аксель относятся к рёберным прыжкам; тулуп, флип и лутц — к носковым.

Чтобы добиться успеха в крупных соревнованиях, необходим соревновательный опыт. Возраст достижения первых результатов определяется в первую очередь двигательными способностями и уровнем физической подготовленности. Для достижения уровня Мастера спорта требуется, как правило, не менее 8-12 лет даже очень одаренным фигуристам, если они начали заниматься спортом в 4-5 лет. Особое значение следует уделять оценке индивидуальных особенностей юных спортсменов, которая должна отражаться на основе учета комплекса показателей.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1 ТРЕБОВАНИЯ К КАДРАМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

Для реализации Программы необходимо соблюдать требования к кадрам, осуществляющих спортивную подготовку по фигурному катанию. Уровень квалификации тренеров должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее ЕКСД):

* на спортивно-оздоровительном этапе - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

**2.2 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Нормативные основы Программы определяют требования к различным сторонам тренировочного процесса по фигурному катанию; соотношению средств всесторонней подготовки; величине и структуре тренировочных нагрузок.

Комплектование групп спортивной подготовки на спортивно – оздоровительном этапе, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом специфики вида спорта «Фигурное катание на коньках» в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Одним из главных направлений совершенствования подготовки фигуристов является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности учащихся, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности по годам обучения и необходимое для этого снижение количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов.

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

Данные исследований возраста и стажа занятий фигурным катанием на коньках свидетельствуют о том, что высокие спортивные результаты, возможно показывать как в юном, так и в зрелом возрасте. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение спортсменами контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовленности, а также их положительная динамика.

Выполнение соревновательных программ в фигурном катании на коньках требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, гибкость, координацию движений, специальные силовые качества и другие. Поэтому в первые годы подготовки фигуристов (спортивно-оздоровительных групп) развитие специальных физических качеств является одной из основных задач.

Подготовка юных спортсменов осуществляется в спортивно-оздоровительных группах – расширение двигательных возможностей. В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; вне тренировочных и вне соревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинг в спорте.

**2.3 РЕЖИМ РАБОТЫ**

1. При комплектовании спортивно-оздоровительных групп следует учитывать возрастные закономерности.
2. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся на следующие года обучения определяется выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы;
4. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной;

В таблице 1 приводятся режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке фигуристов.

Таблица 1

**Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке фигуристов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  подготовки | Год  обучения | Возраст  учащихся для зачисления, (лет) | Требования  по технической и физической подготовке  на конец учебного года | Наполняемость  групп | | Режим  тренировочной работы (час.) | | | |
| Мин. | Мак. | недельный | | годовой | |
| Мин. | Мак. | Мин. | Мак. |
| Спортивно-оздоровительный | 1-й | 4-5 | Техническая подготовка (ледовая) | 15 | 20 | 4 | 6 | 144 | 216 |
| 2-й | 5-6 | выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП  без требований | 15 | 18 | 6 | 6 | 216 | 216 |
| 3-й | 6-7 | 15 | 15 | 6 | 6 | 216 | 216 |

**2.4 УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ДЮСШ И ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА СЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Для зачисления в ДЮСШ на спортивно-оздоровительный этап необходимо предоставить: заявление родителей (законных представителей) на имя директора ДЮСШ и справку от врача о состоянии здоровья ребенка с медицинским заключением о возможности заниматься данным видом спорта, а так же желание ребенка заниматься оздоровительно-физическими упражнениями и фигурным катанием на коньках.

Перевод на следующий год обучения на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

В данной Программе излагается примерный учебный материал для групп спортивно-оздоровительного этапа. Каждый год обучения характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

**2.5. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ**

С учетом специфики вида спорта и условий организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по фигурному катанию на коньках осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К занятиям по фигурному катанию на коньках допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по фигурному катанию на коньках необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации ДЮСШ.

В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, требования тренера и правила личной гигиены.

Спортсменам запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

Спортсмены должны выполнять все требования тренера.

Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к другим спортсменам и тренерам - недопустимы.

**3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАМЫ**

Спортивно-оздоровительный этап подготовки имеет свои цели и задачи, которые решаются с помощью средств и методов, специфичных для каждого года обучения.

Тренировочные занятия проводятся в ДЮСШ в соответствии с учебными планами, рекомендованными на 36 недель в год.

В разделе 3.3 «Учебный план» приводятся данные о соотношении различных видов подготовки по годам обучения. Для спортивно-оздоровительных групп представлены примерные планы-графики распределения учебных часов в зависимости от подготовленности спортсменов, уровня их физического развития.

В разделе 3.4 «Теоретическая подготовка» представлены основные темы бесед и лекций, которые тренер-преподаватель должен провести с юными спортсменами для формирования у них здорового образа жизни и любви к своей Родине.

В разделах 3.5 и 3.6 «Воспитательная работа» и «Психологическая подготовка» раскрываются основные методы нравственного воспитания спортсменов и их умения противостоять негативным явлениям, а также методы привития устойчивого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках.

В разделе 3.7 «Восстановительные средства и мероприятия» приводятся данные о средствах, направленных на восстановление организма спортсменов после тренировочных нагрузок.

В разделе 4.1 «Педагогический контроль» описаны критерии и рекомендации, которых следует придерживаться при отборе юных фигуристов на этап спортивно-оздоровительной подготовки до года. Так же приводятся контрольные нормативы и их оценка для спортивно-оздоровительных групп первого, второго и третьего года обучения.

В разделе 4.2 «Врачебный контроль» даны рекомендации по требованиям, предъявляемым для занятиям спортом.

В разделе 5.1 даны примерные схемы построения занятий для спортивно-оздоровительных групп.

**3.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

При подготовке фигуристов необходимо учитывать особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у мальчиков и девочек.

Гибкость (подвижность в суставах) достаточно хорошо поддается развитию. Особенно легко она развивается в детском возрасте. Направленная тренировка позволяет улучшать показатели подвижности в суставах и поддерживать ее на необходимом уровне в течение длительного периода. Вместе с тем, следует обращать внимание на развитие и других качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы.

**3.2 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПАХ (ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ)**

Основными задачами работы в спортивно-оздоровительных группах являются:

* физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте;
* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
* формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
* овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
* воспитание трудолюбия;
* воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
* отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.

Для решения поставленных задач на спортивно-оздоровительном этапе (этап предварительной подготовки) применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; игры.

Средствами и методами вне ледовой подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ); акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Кроме этого необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в коньках на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям. Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы и приседы; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах; скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад; скольжение по дуге вперед и назад; реберное скольжение по дуге; перебежка вперед и назад; смена направления скольжения; смена фронта скольжения; поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода; вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад, элементы с без опорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на лед с борта на ход вперед и назад; подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

**3.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

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

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого года подготовки. Так, в соответствии с основными задачами предварительной подготовки (спортивно-оздоровительные группы), а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической, технической и специальной физической подготовки составляют более 80 % от общего объема тренировочной работы.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так 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.

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 и по индивидуальным планам учащихся в период активного отдыха.

В таблице 2 приведен учебный план тренировочных занятий (общей, специальной физической и технической подготовки) и их соотношение на различных годах обучения. В таблице 2 дано минимальное количество часов.

Таблица 2

**Учебный план тренировочных занятий ДЮСШ**

(на 36 недель занятий)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Разделы подготовки** | **Спортивно-оздоровительные этапы подготовки** | | |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| 1 | Общая физическая подготовка | 58 | 75 | 54 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 29 | 52 | 54 |
| 3 | Хореографическая подготовка | 7 | 11 | 22 |
| 4 | Техническая подготовка | 46 | 72 | 80 |
| 5 | Теоретическая подготовка | 3 | 4 | 3 |
| 6 | Контрольно-переводные испытания (час) | 1 | 2 | 2 |
| 7 | Восстановительные мероприятия | + | + | + |
| 8 | Контрольные соревнования | - | - | 1 |
| 9 | Медицинское обследование (кол-во в год) | + | + | + |
|  | **Общее количество часов** | 144 | 216 | 216 |

В таблице 3 приведено процентное соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки по годам обучения.

Таблица 3

**Соотношение средств физической, технической**

**и хореографической подготовки по годам обучения (в %)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Разделы подготовки** | **Спортивно-оздоровительные этапы подготовки** | | |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| 1 | Общая физическая подготовка | 40 | 35 | 25 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 20 | 24 | 25 |
| 3 | Хореографическая подготовка | 5 | 5 | 10 |
| 4 | Техническая подготовка | 32 | 33 | 37 |
| 5 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Контрольные нормативы | 1 | 1 | 1 |

Объемы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий, указанных в разделе 3.4.

Объемы других разделов, таких как, контрольные соревнования, восстановительные мероприятия и медицинские обследования специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая хореографию, техническую, теоретическую подготовки, контрольные нормативы.

Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах 1 года носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период (таблицы 4, 5 ,6). Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координации движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Таблица 4

**План – график распределения учебных часов**

**в спортивно-оздоровительных группах (1 год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды | Месяцы | | | | | | | | | Всего |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| подготовительный | | | | | | | | |
| Этапы | базовой подготовки | | | | | | | | |
| Количество тренировочных дней | 8 | 9 | 8 | 9 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 72 |
| Количество тренировочных занятий | 8 | 9 | 8 | 9 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 72 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 3 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 58 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 4 | 5 | 5 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 29 |
| Хореографическая подготовка | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 |
| Техническая (ледовая) подготовка | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 46 |
| Приемные переводные испытания | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольные нормативы | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| Итого: | 16 | 18 | 16 | 18 | 14 | 14 | 16 | 16 | 16 | 144 |

Таблица 5

**План – график распределения учебных часов**

**в спортивно-оздоровительных группах (2 год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды | Месяцы | | | | | | | | | Всего |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| подготовительный | | | | | | | | |
| Этапы | базовой подготовки | | | | | | | | |
| Количество тренировочных дней | 13 | 13 | 12 | 13 | 10 | 12 | 12 | 13 | 10 | 108 |
| Количество тренировочных занятий | 13 | 13 | 12 | 13 | 10 | 12 | 12 | 13 | 10 | 108 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | - | 1 | - | - | - | - | 1 | 4 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 10 | 10 | 8 | 10 | 5 | 9 | 8 | 9 | 6 | 75 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 52 |
| Хореографическая подготовка | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 11 |
| Техническая (ледовая) подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 74 |
| Приемные переводные испытания | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| Контрольные нормативы | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Итого: | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 24 | 24 | 26 | 20 | 216 |

Таблица 6

**План – график распределения учебных часов**

**в спортивно-оздоровительных группах (3 год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды | Месяцы | | | | | | | | | Всего |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| подготовительный | | | | | | | | |
| Этапы | базовой подготовки | | | | | | | | |
| Количество тренировочных дней | 13 | 13 | 12 | 13 | 10 | 12 | 12 | 13 | 10 | 108 |
| Количество тренировочных занятий | 13 | 13 | 12 | 13 | 10 | 12 | 12 | 13 | 10 | 108 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 1 | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | 3 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 | 54 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 54 |
| Хореографическая подготовка | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 22 |
| Техническая (ледовая) подготовка | 10 | 9 | 9 | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | 4 | 80 |
| Приемные переводные испытания | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | 2 |
| Контрольные нормативы | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольные соревнования | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| Итого: | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 24 | 24 | 26 | 20 | 216 |

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

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

Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжением, овладению равновесием.

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

Основным различием в планировании подготовки в спортивно-оздоровительных группах 1 года обучения, является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

В спортивно-оздоровительных группах контрольные соревнования проводятся без предварительной подготовки к ним. Причем контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.

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

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы. Основными формами тренировочной работы в ДЮСШ являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кинограмм или видеозаписей, просмотра соревнований); медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Работа в ДЮСШ требует обязательного привлечения на всех годах обучения тренеров - преподавателей по смежным видам спорта (акробатике, хореографии, и др.) при условии одновременной работы со спортсменами, как в зале, так и на льду, с оплатой труда 50%, предусмотренной для основного тренера – преподавателя.

ДЮСШ по своему усмотрению определяет недельный режим работы: на первом году обучения он составляет 4 часа в неделю, а на втором и третьем году обучения он составляет 6 часов в неделю. В таблице 7 приведены планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фигурное катание на коньках.

Таблица 7

**Планируемые показатели соревновательной деятельности в годичном цикле подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Разделы подготовки** | **Спортивно-оздоровительные этапы подготовки** | | |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| 1 | Контрольные | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Отборные | - | - | - |
| 3 | Основные | 1 | 1 | 2 |
| 4 | Главные | - | - | - |

**3.4 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводить 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 прикатите 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. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице 8 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

Таблица 8

**План теоретической подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы | Учебные группы |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 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. | СО |
| 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. | СО |
| 4. | Личная и общественная гигиена.  Закаливание организма. | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питании спортсмена. 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 физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.  Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста. | СО |
| 5. | Правила поведения во дворце спорта. | Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке. | СО |
| 6. | Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. | Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.  Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта.  Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.  Первая помощь при ожогах и обморожениях.  Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. | СО |
| 7. | Терминология фигурного катания на коньках. | Названия элементов.  Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов. | СО |

**3.5 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

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 и соревнований, 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 но 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 требований 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 влияет 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. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

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 и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях 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. В процессе тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годичных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий ‘ на дом ‘. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

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.

**3.6 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, 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 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 юного 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.

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, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата

**3.7 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Средства восстановления в спортивно-оздоровительных группах применяются в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие:

* рациональное планирование тренировочного процесса с учетом года обучения подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;
* особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных 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 врабатываемость 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. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;
* 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 (допускаются, но не включены в годовое распределение учебной нагрузки)** включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

*Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.*

**Фармакологические средства имеют следующие группы:**

Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.

Препараты пластического действия.

Препараты энергетического действия.

Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.

Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

Стимуляторы кроветворения.

Антиоксиданты.

Печеночные протекторы.

**Кислородотерапия** применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипребарическая оксигинация.

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

Электропроцедуры (синусоидальные – модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электостимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

**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. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данных годах подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

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.

**IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ**

В спортивно-оздоровительных группах сдача контрольно-переводных нормативов проводятся без предварительной подготовки к ним, причем контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов по технической подготовке. Основными видами контроля в спортивно-оздоровительных группах являются педагогический и врачебный контроль.

**4.1 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

В настоящее время большое внимание уделяется вопросам педагогического контроля в фигурном катании, которые включают исследования технической подготовленности спортсмена, силовые и скоростные качества, выносливость, ловкость и гибкость. Методологическую основу педагогического контроля в фигурном катании составляют:

* правильный выбор тестов;
* определение оптимального объема показателей для оценки уровня подготовленности спортсменов;
* соответствие методов контроля задачам тестирования.

При отборе фигуристов на этап спортивно-оздоровительной подготовки следует руководствоваться рекомендациями по оценке особенностей внешнего вида, слуха (выстукивание заданного ритма), подвижности в суставах (таблица 9), состоянию различных систем детского организма.

Таблица 9

**ОЦЕНКА ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Виды испытаний | Характеристика и оценка подвижности | | |
| хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |
| 1 | Подвижность тазобедренного сустава. Подъем ноги – вперед и в сторону (пассивный) | Нога  поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону | Нога поднимается легко ниже уровня плеч (вперед и в сторону), но не менее чем на 100º | Нога поднимается ниже уровня 90º. Нога отводится в сторону с напряжением |
| 2 | Активное скручивание корпуса, без смещения ног, опирающихся об пол | Вращение вправо более чем 90º | Вращение влево менее чем на 90º | Корпус мало скручивается |
| 3 | Гибкость позвоночника. Наклон вперед в стойке на прямых ногах, пятки и носки вместе (пассивный) | Испытуемый головой касается коленей ног | Не достает головой коленей ног, но достает ладонями пол | Не достает кончиками пальцев до пола |
| 4 | Наклон, стоя на прямых ногах, держась руками за стул | Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику | Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника | Слабый прогиб в пояснице |

В таблице 10 приводятся контрольные нормативы и их оценка по ледовой подготовке для спортивно-оздоровительных групп первого года обучения. А в таблицах 11-14 приводятся контрольные нормативы и их оценка по ОФП, СФП и ледовой подготовке для спортивно-оздоровительных групп второго и третьего года обучения.

**Оценочная таблица результатов ледовой подготовки обучающихся**

**в группах СО 1 года обучения**  Таблица 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Элементы | Требования к выполнению | Оценка |
| ***За 1 полугодие*** | | | |
| 1 | Основной шаг «Елочка» | 1/3 площадки, уверенность, голова прямо, руки в сторону | Зачет/незачет |
| 2 | Змейка» вперед | 1/3 площадки, уверенность | Зачет/незачет |
| 3 | «Фонарик» | Вперед 3 шага | Зачет/незачет |
| 4 | «Цапелька» | 1 попытка на любой ноге, нога согнута в колене и поднята | Зачет/незачет |
| 5 | «Козлик» | Подскоки с любой ноги | Зачет/незачет |
| ***За год*** | | | |
| 1 | Основной шаг | Равномерное скольжение | Зачет/незачет |
| 2 | «Змейка» вперед и назад | Исполнение по заданному ориентиру: расстановка кубиков через 1 м | Зачет/незачет |
| 3 | «Козлик» | Уверенный, высокий | Зачет/незачет |
| 4 | Скольжение с поворотом на 180º | Прыжок с 2-х ног на 2-е ноги | Зачет/незачет |
| 5 | «Цапелька» | Нога согнута и поднята на 90º, опорная нога прямая, корпус ровный | Зачет/незачет |
| 6 | «Фонарик» | Исполнение вперед и назад с места. Наличие толчка. | Зачет/незачет |
| 7 | Вращение на 2-х ногах | С произвольного захода имитация | Зачет/незачет |

**Контрольные нормативы по ОФП и их оценка для групп спортивно-оздоровительного этапа (2 год)**

Таблица 11

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Элементы | Кол-во попыток | Требования к выполнению | Оценка |
| 1 | Прыжок в длину с места | 2 | 110 см и менее | низкая |
| 140 см и более | высокая |
| 2 | Подъем туловища в прямой сед | 1 | 8 и менее раз за 20 сек. | низкая |
| 14 и более раз за 20 сек. | высокая |
| 3 | Мостик из положения лежа | 1 | Высокий мостик 10 сек. | зачет |
| Низкий мостик или менее  10 сек. | незачет |
| 4 | Прыжки на скакалке | 1 | 30 раз подряд | зачет |
| менее 30 раз подряд | незачет |
| 5 | Пистолетик на правой и левой ноге | 1 | 10 раз на одной ноге, не  подставляя другую ногу | зачет |
| менее 10 раз или с  подставлением свободной  ноги | незачет |
| 6 | шпагаты | 1 | Правильное выполнение  любого шпагата | 5 баллов |
| Согнутые колени | 4 балла |
| Шпагат не до пола, колени  согнуты | 3 балла |
| 7 | Ласточка на правой и левой ноге | 1 | На счет 10, ноги прямые сохранение равновесия | зачет |
| менее 10 счетов | незачет |
| 8 | Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги | 2 | 360º | зачет |
| менее 360º | незачет |

**Оценочная таблица результатов ледовой подготовки обучающихся**

**в группах СО 2 года обучения**

Таблица 12

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

**Оценочная таблица результатов по ОФП и СФП подготовки обучающихся**

**в группах СО 3 года обучения**

Таблица 13

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Элементы | Кол-во попыток | Требования к выполнению | Оценка |
| 1 | Прыжок в длину с места | 2 | 110 см и менее | низкая |
| 140 см и более | высокая |
| 2 | Подъем туловища в прямой сед | 1 | менее 12 раз за 20 сек. | низкая |
| 15 и более раз за 20 сек. | высокая |
| 3 | Мостик из положения лежа | 1 | Высокий мостик 10 сек.Высокий мостик 10 сек. | зачет |
| Низкий мостик или менее  10 сек. | незачет |
| 4 | Прыжки на скакалке | 1 | 40 раз подряд | зачет |
| менее 40 раз подряд | незачет |
| 5 | Пистолетик на правой и левой ноге | 1 | 12 раз за 20 сек. | зачет |
| менее 12 раз | незачет |
| 6 | шпагаты | 1 | Правильное выполнение  любого шпагата | 5 баллов |
| Согнутые колени | 4 балла |
| Шпагат не до пола, колени  согнуты | 3 балла |
| 7 | Ласточка на правой и левой ноге | 1 | На счет 5, ноги прямые  сохранение равновесия,  нога выше головы | зачет |
| менее 10 счетов | незачет |
| 8 | Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги | 2 | 360º | зачет |
| менее 360º | незачет |

**Оценочная таблица результатов ледовой подготовки обучающихся**

**в группах СО 3 года обучения**

Таблица 14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Элементы | Требования к выполнению | Примечание |
| 1 | Сальхов | 2 попытки |  |
| 2 | Риттебргер | 2 попытки |  |
| 3 | Прыжковый каскад | 2 попытки | любой |
| 4 | Комбинация прыжков | 2 попытки | любых |
| 5 | Вращение на 1 ноге, сидя или стоя | 1 попытка | с выездом |
| 6 | Перебежка по восьмерке в обе стороны вперед, назад | 1 попытка |  |
| 7 | Вальсовый шаг | 1 попытка | по кругу |
| 8 | Ласточка по большому кругу на ребре | 1 попытка | вперед |
| Участие в соревнованиях | | | |
| Произвольная программа | | Не менее 3-4  соревнований в течение  года | 1,5 минуты |

**4.2 ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Врачебный контроль является обязательным в группах спортивно-оздоровительного этапа. К занятиям фигурным катанием на коньках допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача обязательна.

**5 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**5.1 ПРИМЕРНЫЕ СХЕМЫ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

Программный материал для практических занятий со спортивно-оздоровительными группами выбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед ними.

Целью обучения в спортивно-оздоровительных групах является разносторонняя двигательная подготовка и на ее основе обучения навыкам скольжения.

Основные задачи работы в спортивно-оздоровительных группах:

* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
* формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
* овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
* воспитание трудолюбия;
* воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
* отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.

Для решения поставленных задач на спортивно-оздоровительном этапе (этап предварительной подготовки) применяют:

* средства общей физической и специальной подготовки;
* имитационные упражнения;
* упражнения по обучению скольжению;
* игры.

Задачи бывают: образовательные, воспитательные и развивающие.

* **Образовательные**: формирование технико-тактического мастерства; содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся; выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой.
* **Воспитательные**: адаптация ребенка в современном обществе; воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей; развитие активности и самостоятельности детей; воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов; организация деятельности через создание ситуации успеха.
* **Развивающие**: создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Форма обучения зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. Основной формой организации занятий на данном этапе подготовки является урок. Основными методами практического разучивания разнообразных упражнений являются метод целостного упражнения и метод расчлененно-конструктивного упражнения. Основными методами проведения занятий являются групповой и игровой.

**Построение недельного цикла подготовки и примерного модельного занятия для спортивных групп.**

В группах спортивно-оздоровительного этапа первого года подготовки проводятся только контрольно-переводные нормативы, поэтому построение учебного процесса направленно на развитие физических качеств и носит весьма условный характер. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае, рекомендованный объем часов (144) включает общефизическую и техническую подготовку. На первом, втором и третьем году обучения фигуристы отдыхают 3 месяца (июнь – июль - август).

На втором и третьем году в спортивно-оздоровительных группах объем часов составляет 216 часов. Следует отметить, что распределение часов на общефизическую (включая специально-физическую) и специально-техническую подготовку по годам обучения примерно одинаковое. Структура тренировочного занятия будет зависеть от его основной части. Рекомендуется параллельно с задачами ОФП решать задачи СФП или совместно СФП и ТП. В этих случаях структура тренировочного занятия будет комплексной.

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

**В подготовительной части занятия** особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств.

**В основной части занятия** решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

**Заключительная часть занятия** направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

При проведении комплексных тренировочных занятий в зале и на льду имеют те же части, однако продолжительность заключительной части занятия в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за спортсменами. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям фигурным катанием и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность. Для тестирования уровня подготовленности можно использовать контрольные упражнения, рекомендуемые нами в разделе «Педагогический контроль» для групп спортивно-оздоровительного этапа соответствующего возраста.

Ниже приводится примерный вариант построения недельного цикла занятий для спортивно-оздоровительных групп, примерная модель отдельного занятия и содержание программного материала по всем разделам подготовки.

Занятия на втором и третьем году обучения проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа – 90 минут.

**Примерный вариант построения занятий в недельном цикле подготовительного периода на этапе базовой подготовки фигуристов**

**спортивно-оздоровительных групп.**

**(продолжительность одного занятия 2 часа – 90 минут)**

**(из Программы ДЮСШ)**

Таблица 15

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | Содержание тренировочного занятия | Время  в мин. |
| **1** | **2** | **3** |
| понедельник | Подготовительная часть в зале.   1. Упражнения на внимание 2. Строевые и порядковые упражнения   Основная часть.  Упражнения для выработки правильной осанки:  в вертикальной плоскости (у стены).  Упражнения для мышц стопы:  ходьба на носках, на полупальцах, на наружных и внутренних сторонах стопы, ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.  Упражнения на равновесие:  стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону, назад;  те же движения на согнутой ноге;  то же с поворотами туловища.  Позы:  «ласточка», «пистолетик».  Заключительная часть в зале:  игра «Охотники и утки».  Основная часть: на резиновой дорожке у льда.  Шнуровка ботинок. Стоя на дорожке в чехлах ходьба в перед и назад; «Пружинка» (полуприседания); «Поза фигуриста»; имитация «елочки» вперед и назад.  На льду. Ходьба на льду при помощи стула; ходьба по льду, держась за бортик; приседания на льду; ходьба по кругу; падение «рыбкой». Произвольные движения на льду.  Заключительная часть.  1. Беседа. Подведение итогов урока и задание на дом. | 10  30  5  35  10 |
| среда | Подготовительная часть в зале.  Построение, перестроение, повороты направо, налево, кругом.  Основная часть.  Ходьба в колонне со сменой темпа и направления. Бег в колонне, змейкой, с переменой темпа и направления движения. Прыжок вверх и с поворотами вправо и влево. Прыжок в длину с места. Прыжок в глубину лицом вперед, спиной вперед. Прыжки через скамейку; ползание.  Заключительная часть в зале.  Упражнения на растяжение, игра «День-ночь».  Основная часть.  На резиновой дорожке у льда. Ходьба по резиновой дорожке различными способами с различными положениями рук; поза фигуриста.  На льду. Выход на лед с помощью родителей; ходьба у бортика, держась одной рукой; поза фигуриста; присесть и вернуться в исходное положение.  Заключительная часть на льду.  Произвольные движения на коньках. Подведение итогов урока. Задание на дом. | 10  25  10  35  10 |
| пятница | Подготовительная часть в зале.  Построение, перестроение. Повороты направо, налево, кругом. Гимнастический шаг.  Основная часть.  Группировка сидя, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики с пола; упражнения со скакалкой; туры в ¼, ½, 1 оборот в обе стороны; вращения на 1 ноге вправо, влево; имитация скользящих шагов (елочка) вперед и назад; ласточки, цапельки, пистолетик.  Заключительная часть в зале.  Упражнения на растяжение. Игра «Сделай фигуру».  Основная часть.  На льду. Ходьба по льду, держась за бортик 1 рукой. Поза фигуриста, приседания. Ходьба по кругу, остановиться и постоять на одной ноге. Падение «рыбкой». Ходьба по льду в сочетании с приседаниями.  Заключительная часть на льду.  Произвольные движения на коньках по площадке. Подведение итогов урока. Задание на дом. | 10  30  5  30  15 |

**Примерная модель урока в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки в спортивно-оздоровительных группах**

**(из Программы ДЮСШ).**

**Подготовительная часть. (10 минут):**

1. Построение. Сообщение задач урока.

2. Упражнения на внимание (одно – два)

3. Выполнение строевых команд на месте.

**Основная часть (65 минут).**

*(В зале – 30 минут):*

1. Упражнения для выработки правильной осанки.

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

3. Упражнения на равновесие. Позы: «ласточка», «пистолетик».

4. Беговые упражнения.

5. Прыжки в длину с места.

6. Прыжки вверх с поворотами вправо, влево.

7. Прыжки через скамейку.

*(На резиновой дорожке у льда – 15 минут)*:

1. Шнуровка ботинок.

2. Ходьба по дорожке в чехлах вперед и назад.

3. Полуприседанания. Поза фигуриста.

4. Имитация скольжения «елочкой» вперед и назад.

*(На льду – 20 минут):*

1. Ходьба на льду при помощи стула и держась за бортик катка.

2. Ходьба по кругу.

3. Упражнения в падение.

4. Ходьба по кругу.

5. Ходьба на льду в сочетании с приседаниями.

**Заключительная часть (15 минут):**

1. Произвольные движения на коньках по площадке катка.

2. Построение.

3. Подведение итогов занятия.

4. Задание на дом по выполнению упражнений на равновесие, для повышения подвижности голеностопных суставов.

**Средства вне ледовой подготовки на данном этапе**

* общеразвивающие упражнения (ОРУ);
* акробатические, гимнастические, хореографические упражнения;
* комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания;
* обучение падениям.

**Средства обучения базовым двигательным действиям на льду: основная стойка у борта с опорой руками и без них**

* полуприседы и приседы;
* ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами;
* ходьба в полуприседе;
* ходьба на зубцах; скольжение на двух ногах;
* стартовые движения и скольжение со старта;
* разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад;
* скольжение «елочкой»;
* скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад;
* скольжение по дуге вперед и назад; реберное скольжение по дуге;
* перебежка вперед и назад;
* смена направления скольжения;
* смена фронта скольжения;
* поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода;
* вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад,
* прыжковые элементы:
* подскоки, перепрыгивания через препятствия, подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот;
* прыжки толчком двумя, одной на другую ногу;
* прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

Задачи на спортивно-оздоровительном этапе сводятся к: вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники фигурного катания на коньках; формирование потребности к занятиям спортом.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиралям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: 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 следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля).

**ЛИТЕРАТУРА**

1. *Абсалямова И.В., Жгун Е.В., Хачатуров Л.С., Кандыба С.П., Агапова В.В.* Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Фигурное катание на коньках» учебное издание, Москва, 2005.
2. Программа по этапам спортивной подготовки СДЮШОР «Воробьевы горы» департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2011
3. *Апарин В.А.,* «С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках», Москва, 2000
4. *Великая Е.А.* «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
5. *Горбунова Г.М., Тишина М.В., Ляссотович С.И.* и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод, письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
6. *Ирошникова Н.И., Жгун Е.*. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995.
7. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
8. *Король С.В., Фадеева Н.А.* Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОТ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
9. *Кофман А.Б.* «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
10. *Лосева И.И.* «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. Минск, 1986г.
11. *Ляссотович С.И.* «Особенности телосложения фигу4ристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
12. *Матвеев Л.П*. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
13. *Мишин А.Н.* Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.