ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«СШ «Олимп»
_____ А.А.Акавов
Приказ от 30.08.2024 № 422

Дополнительная общеразвивающая программа по фигурному катанию на коньках для спортивно-оздоровительных групп

Направленность:
физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся:
от 4 лет и старше
Срок реализации программы:
2 года и 4 месяца

Разработчики:
Инструктор-методист А.А.Елфимова
тренер-преподаватель А.М.Сальман
тренер-преподаватель М.М.Робина
хореограф Я.Р.Колюкаева
хореограф Н.М.Зуйкова

2024 г.

Содержание

Пояснительная записка …… 3
1. Нормативная часть 3
1.1. **Спортивно-оздоровительный этап (Цели и задачи общеобразовательной программы)**..... 4
1.2. Режимы тренировочной работы и требования по спортивной подготовке..... 5
1.3. Порядок приема, условия зачисления в группы первого и второго года обучения и отчисление из них..... …….5
1.4. Платные услуги..... 6
2. Методическая часть …… 8
2.1. Организационно-методические указания…….. 8
2.2. Учебный план …….. 9
2.3. План годичного цикла подготовки ……... 11
2.4. Программный материал для практических занятий ……... 13
2.4.1. Схема недельных микроциклов …….. 14
3. Теоретическая подготовка ……. 17
4. Психологическая подготовка ……..... 19
5. Воспитательная работа ……... 20
6. Восстановительные средства и мероприятия ……... 24
7. Контроль за подготовкой юных фигуристов……. 27
7.1. Контрольные нормативы по ОФП и ледовой подготовке и их оценка для групп первого и второго года обучения……..... 27
7.2. Методические указания по организации приема контрольных нормативов ……..…… 30
8. Методическое обеспечение программы …… 31

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по фигурному катанию на коньках (далее – Программа) разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, приказами Министерства спорта Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса на первом и втором году обучения. Программа рассчитана на 2 года и 4 месяца обучения.

В нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки юных фигуристов обучающихся по Программе как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность образовательного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке.

В группу первого и второго года обучения зачисляются дети от 4 лет, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники фигурного катания на коньках.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Одной из концептуальных основ деятельности Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

Деятельность Учреждения регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Устав Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп»;

Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Положение об учебно-спортивном отделе Государственного автономного учреждения Псковской области «Спортивная школа «Олимп».

1.1. Спортивно-оздоровительный этап (Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы)

Программа реализуется в группах первого и второго года обучения. Программа рассчитана на 2 года четыре месяца обучения.

Фигурное катание на коньках относится к группе сложно-координационных видов спорта. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Форма обучения очная. Формы проведения занятий: аудиторные (теоретические) и внеаудиторные.

К занятиям по Программе допускаются дети от 4 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен быть более трех лет.

В период обучения решаются следующие задачи:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- подготовку спортивного резерва;
- формирование у детей интереса к спорту и фигурному катанию на коньках;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики фигурного катания на коньках.

Критериями успешности прохождения обучающимися данного этапа являются:

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

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по фигурному катанию на коньках;
- выполнение нормативов по общей физической подготовке;
- вовлечение в систему регулярных занятий.
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.

1.2.Режимы учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Мин./макс. количество детей в группе (человек)	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
1-й год	4 года	15 / 29	6	3-4
2-й год	5 лет	15 / 29	6	3-4

1.3.Порядок приема, условия зачисления в группы и отчисление из них

Прием детей в группы осуществляется по результатам сдачи вступительного тестирования, приказом директора по заявлению родителей (законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься фигурным катанием на коньках.

Учреждение осуществляет прием детей на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по фигурному катанию на коньках на платной основе. Взаимоотношения между Учреждением и обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) регулируются договором об оказании платных образовательных услуг.

При отборе детей на обучение по Программе обращается внимание на критерии отбора, приведенные в таблицах 3,4.

Таблица 3

Оценка особенностей внешнего вида

№№ п/п	Особенности телосложения и пропорции тела	Характеристика и оценка особенностей		
		хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1	Длина шеи	длинная, нормальная	средняя	короткая
2	Форма спины	прямая	сутуловатая	сутулая
3	Длина ног	длинные, нормальные	незначительно короче нормальной длины	короткие

4	Форма ног	прямые или с небольшим искривлением голени	значительное искривление голени – выступание внутренних лодыжек	Х-образные, О-образные, выступление внутренних надмыщелков бедра
5	Полнота ног	ниже средней упитанности	средняя упитанность	выше средней упитанности
6	Форма таза	узкий	средний	широкий

Примечание: При плохой оценке особенностей внешнего вида по всем показателям поступающий от дальнейших испытаний освобождается. Посредственная оценка некоторых показателей внешнего вида может быть проходной при отличных результатах вступительного тестирования.

Таблица 4

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	Выворотность стоп. Испытуемый стоит в позиции № 1 (хореографической)	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх	Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног	Опирается на большой палец ноги. Ступни несколько сведены внутрь
3	Активное скручивание корпуса, без смещения ног, опирающихся о пол	Вращение вправо более чем 90º	Вращение влево менее чем на 90º	Корпус мало скручивается
4	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
5	Наклон назад, 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

Оценка слуха

1. Выстукивание заданного ритма.
2. Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом. Исполнение оценивается: выполнил, не выполнил.

1.4. Платные образовательные услуги

Учреждение оказывает платные образовательные услуги в области физической культуры и спорта – занятия в группах первого и второго года обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

Порядок предоставления платных образовательных услуг

Платные образовательные услуги осуществляются на договорной основе и не могут быть оказаны вместо и в рамках основной деятельности Учреждения.

При приеме на платной основе заключается договор об оказании платных образовательных услуг между Учреждением и родителем (законным представителем), подписание которого является обязательным для обеих сторон.

Стоимость дополнительных образовательных услуг устанавливается на основании действующего прейскуранта платных услуг, утвержденных учредителем.

Отказ в приеме в Учреждение возможен по причине медицинских противопоказаний, невыполнения критериев отбора, отсутствия вакантных мест.

Для зачисления в Учреждение необходимы следующие документы:

1. Заполненная анкета установленного образца.
2. Заявление о зачислении ребенка на отделение фигурного катания на коньках (от любого родителя).
3. Ксерокопия свидетельства о рождении.
4. Медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься фигурным катанием на коньках.
5. Две фотографии 3х4.
6. Ксерокопия паспорта родителя.
7. Заявление-согласие на обработку персональных данных.

Отчисление обучающихся

Образовательные отношения прекращаются в связи с отчислением обучающегося из Учреждения.

Отчисление может быть произведено по инициативе родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося:

- в случае перевода обучающегося для продолжения обучения в другую организацию, осуществляющую образовательную деятельность в сфере физической культуры и спорта;
- по добровольному желанию родителей (законных представителей) прекратить обучение в Учреждении, в том числе в связи с переездом обучающихся на новое место жительства.

Отчисление может быть произведено по инициативе Учреждения:

- в случае невыполнения обучающимся учебного плана, контрольных нормативов, требований, установленных Программой;
- в случае возникновения медицинских противопоказаний, несовместимых с продолжением занятий;
- за неисполнение или нарушение устава Учреждения, правил внутреннего распорядка и иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности;
- в случае вмешательства родителей (законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением тренировочного процесса (в построение и проведение тренировочного процесса; в подборе, назначении и освобождении от занимаемой должности тренерско-преподавательского, медицинского и иного обслуживающего тренировочный процесс персонала).

Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора.

Обучающиеся, прошедшие подготовку по Программе в группах первого и второго годов обучения, выполнившие нормативные требования, зачисляются на этап начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность образовательного процесса на протяжении всего периода обучения.

Продолжительность первого года обучения по Программе – 57 недель (с 01 сентября по 31 декабря следующего года). Продолжительность второго года обучения – 39 недель (с 09 января по 31 декабря). Продолжительность одного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах (один академический час равен 45 минутам) и не может превышать двух часов.

Комплектование учебных групп первого года обучения начинается 01 сентября и заканчивается 31 декабря.

Основными формами организации образовательного процесса являются:
- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

Для обеспечения образовательного процесса в группах к основному тренеру-преподавателю дополнительно привлекается хореограф.

2.1. Организационно-методические указания

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

Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей дошкольного возраста в условиях направленного физического воспитания

Потенциал	Показатели	Возраст детей			Сенситивный период, лет
		4	5	6	

Физический	Ловкость	1,4	0,6	-	4
	Выносливость	0,7	1,3	-	5
	Статическая сила	1,2	0,8	-	4
	Быстрота	1,4	0,6	-	4
	Скоростная сила	0,8	1,1	-	5
	Динамическая сила	1,1	0,9	-	4
	Гибкость	0,9	1,1	-	5
	Умеренный рост	4	3	-	4-5
Функционально-двигательный	Дифференцировка силовых напряжений	1,3	1,4	0,3	4-6
	Дифференцировка пространственных параметров	1,2	0,8	1,0	4,6
	Ориентационные способности	1,3	0,7	1,0	4,6
	Координационные способности	1,2	1,0	0,8	4-5
	Задержка дыхания на вдохе	-	-	-	-
	Задержка дыхания на выдохе	-	-	-	-
	Умеренный рост	4	2	2	4

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет		
	4	5	6
Рост			
Мышечная масса			
Быстрота		+	
Скоростно-силовые качества			+
Сила		+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+
Анаэробные возможности			+
Гибкость			+
Координационные способности		+	
Равновесие		+	

При планировании и проведении занятий с обучающимися учитываются их возрастные особенности. Строго нормируются физические нагрузки. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия,

в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. В занятиях с обучающимися этого возраста должное внимание уделяется освоению техники фигурного катания на коньках, так как организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У обучающихся данного возраста достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы. При разучивании какого-либо приема техники с обучающимися, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером-преподавателем приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В процессе совершенствования приемов техники фигурного катания на коньках включаются элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных фигуристов.

2.2. Учебный план

Учебный план подготовки юных фигуристов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки. При составлении учебного плана исходят из специфики спорта, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики фигурного катания на коньках. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально определяются оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики фигурного катания на коньках, рассчитываются 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 подготовки постоянно возрастает.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки учитывается возраст обучающихся (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Увеличиваются объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Особое внимание уделяется развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы: для групп первого года обучения в объеме - 57 недель, второго года обучения - 39 недель.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. В соответствии с основными задачами спортивно-оздоровительного этапа: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы общей физической и специальной физической подготовки составляют до 60 % от общего объема тренировочной работы.

Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки в группах (%)

№ п/п	Разделы подготовки	Весь период
1.	Теоретическая подготовка	4%
2.	Общая физическая подготовка	34%
3.	Специальная физическая подготовка, в том числе техническая подготовка	46%
4	Хореографическая подготовка	16%

Объемы других разделов, таких как контрольно-переводных испытаний, восстановительных мероприятий и медицинских обследований 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 подготовку.

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 скольжением, овладению равновесием.

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

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

Различия планирования подготовки в группах спортивно-оздоровительного этапа заключается также в проведении контрольно-переводных испытаний. В спортивно-оздоровительных группах контрольно-переводные испытания проводятся в конце учебного года без предварительной подготовки к ним.

2.3. План годичного цикла подготовки

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле проводится по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

Формой организации образовательного процесса в группах спортивно-оздоровительного этапа является занятие с группой, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Внимание уделяется также тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие юных фигуристов. План распределения учебных часов в группах спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблицах 1, 2.

Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных фигуристов и формирование у них интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Таблица 1

Годовой учебно-тренировочный план для групп первого года обучения

Виды подготовки	Месяцы																Всего за год
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Объем по видам подготовки (в часах)																	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	1	1	1	1	13
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	8	8	9	9	9	-	-	-	9	9	9	9	115
Специальная физическая подготовка (СФП), в том числе техническая подготовка	12	12	13	12	10	11	13	12	13	-	-	-	12	12	13	12	157
Хореографическая подготовка	4	5	4	5	4	4	4	5	4	-	-	-	4	5	4	5	57
Всего часов тренировочной нагрузки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**342**
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	×
Итого:	26	27	27	27	23	24	27	27	27	-	-	-	26	27	27	27	**342**

Таблица 2

Годовой учебно-тренировочный план для групп второго года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Всего за год
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	-	-	-	1	1	1	1	9
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	9	9	9	-	-	-	9	9	9	9	79
Специальная физическая подготовка (СФП), в том числе техническая подготовка	10	11	13	12	13	-	-	-	12	12	12	12	107
Хореографическая подготовка	4	4	4	5	4	-	-	-	4	5	4	5	39
Всего часов тренировочной нагрузки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**234**
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	×	×
Итого:	23	24	27	27	27	-	-	-	26	27	26	27	**234**

Основными задачами работы в группах являются:
- 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 применяются средства общей физической и специальной подготовки, имитационные упражнения, упражнения по обучению скольжению, игры.

2.4. Программный материал для практических занятий

Средствами внеледовой подготовки служат: общеразвивающие упражнения, акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Необходимо научить обучающихся выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками 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 безопорной 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.

Учебный процесс в группах планируется как один подготовительный период.

2.4.1 Схемы недельных микроциклов для обучения по Программе

Программный материал для практических занятий группами выбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед данным этапом.

Целью обучения этого этапа является разносторонняя двигательная подготовка и на ее основе обучение навыкам скольжения.

Основными задачами являются:

1. сформировать у детей желание заниматься фигурным катанием на коньках;
2. приобрести навыки скольжения на льду, освоение простейших элементов фигурного катания на коньках;
3. развитие основных физических качеств;
4. содействие эстетическому воспитанию обучающихся;
5. формирование разнообразных двигательных умений и навыков и на их основе овладение сложно-координационными движениями, являющимися основой техники фигурного катания на коньках.

Эти задачи решаются как на занятиях по общей и специальной физической подготовке, так и на занятиях на льду.

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

Построение годового цикла подготовки и примерного модельного занятия.

В группах официально соревнования не проводятся, поэтому построение учебного процесса носит весьма условный характер. На первом году обучения занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в декабре следующего года. На втором году обучения занятия начинаются в январе и заканчиваются в декабре. Основной объем часов: первый год - (342 часа), второй год - (234 часа), включает общефизическую и техническую подготовку. На первом и втором году подготовки обучающиеся отдыхают 3 месяца (июнь – июль - август).

Рекомендуется параллельно с задачами общефизической подготовки решать задачи специальной физической подготовки или совместно специальной физической подготовки и технической подготовки. В этих случаях структура занятия будет комплексной.

Занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

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

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

Заключительная часть направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния обучающегося.

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

Тренер-преподаватель должен проводить педагогические наблюдения за обучающимися. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о способностях обучающихся к занятиям фигурным катанием на коньках и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность. Для тестирования уровня подготовленности используются контрольные упражнения, рекомендуемые в разделе «Педагогический контроль» для обучающихся по Программе.

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

Вариант построения занятий в недельном цикле подготовительного периода подготовки групп

Дни недели	Содержание тренировочного занятия	Время в мин.
Понедельник (вторник)	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 «Охотник и утки». Основная часть: на резиновой дорожке у льда. Шнуровка ботинок. Стоя на дорожке в чехлах ходьба вперед 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. Беседа. Подведение итогов занятия и задание на дом.	10 30 5 35 10
Среда (четверг)	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 «Инопланетяне». 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; 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 (суббота)	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

Подготовительная часть (10 минут):

1. Построение. Сообщение задач занятия.
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.
5.

3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки вносятся коррективы.

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

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. 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 рекомендуется литература для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

При проведении теоретических занятий воспитывается 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 подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.	Спортивно-оздоровительный этап
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	Весь период подготовки

		организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий 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.	
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. Заточка коньков, станок для заточки. Одежда фигуриста.	Весь период подготовки
5.	Правила поведения в ледовом дворце	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.	Спортивно-оздоровительный этап
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.	Спортивно-оздоровительный этап
7.	Терминология	Названия элементов.	Спортивно-

	фигурного катания на коньках	Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.	оздоровительный этап
8	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	Весь период подготовки

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка обучающихся проходит в условиях тренировочного занятия, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности обучающегося, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Чтобы их преодолеть, используются необычные для обучающегося 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 тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей обучающихся и задач данного занятия.

В подготовительной части занятия используются упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части применяются 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 обучающегося, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет обучающимся повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная

самооценка является необходимым качеством спортивного характера, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

Специфика воспитательной работы в Учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель 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 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 Учреждения;
6. Самовоспитание обучающегося – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательные средства, используемые в работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация образовательного 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 Учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие

родителей в мероприятиях, посвященных праздничным датам совместно с детьми.

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивного поведения на площадке. У обучающихся формируется должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения обучающихся, тренеров, судей и зрителей). Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время занятий, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального поведения и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей.

Целью воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности обучающегося. В занятиях уделяется 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 взаимодействия в процессе занятия, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером-преподавателем.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в Учреждении состоит в том, чтобы обучающиеся освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание обучающихся воспитывается тренером-преподавателем с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Формулировка общих принципов поведения подкрепляется ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – 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 обучающегося происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренера-преподавателя, но и школы, семьи и общественности. Центральной фигурой во всей воспитательной работе в Учреждении является тренер-преподаватель. В его деятельности

необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность обучающегося. Тренер-преподаватель, используя различные по форме и содержанию требования, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера обучающегося.

Важное значение имеет самовоспитание обучающегося – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание обучающегося формирует личность, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя – воспитание качеств спортивного характера у обучающихся. 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 обучающегося волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния обучающегося. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе занятия. Систематические занятия являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающегося. В процессе тренировочных занятий 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.

Обучающиеся должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировочных занятий; 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 тренировочного занятия.

Весьма важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность обучающегося к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

Необходимым компонентом формирования личности обучающегося является эстетическое воспитание.

К задачам эстетического воспитания обучающихся относятся:

-формирование эстетического отношения к окружающей действительности;

- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий 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, музыкальное сопровождение, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания обучающихся помогает поднять на более высокий уровень организацию образовательного процесса.

6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировочных занятий; 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.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях: применение восстановительных средств непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

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 этапа 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.

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 тренировочного занятия (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 тренировочного занятия 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 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, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства имеют следующие группы:

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. 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, элекстостимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить 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 данном этапе 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.

7. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

7.1. Контрольные нормативы по ОФП и ледовой подготовке и их оценка для групп первого и второго годов обучения

Для оценки результатов освоения Программы обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке и ледовой подготовке.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (4-5 лет)

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	70 см 110 см	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 20 сек. 12 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая
3	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 9 сек. До 9 сек.	Незачет Зачет
4	Челночный бег	1	3 раза по 10 метров: за 15 и менее сек. Более 15 сек.	 Зачет Незачет
5	Цапля	1	На счет 10 Менее 10 счетов	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик Низкий мостик	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке	1	10 раз подряд менее 10 раз подряд	Зачет Незачет
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	5 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу; менее 5 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
9	Шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла

ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (4-5 лет)

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
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 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
8	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка кубиков через 1 м	Зачет/незачет

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (дети 5-6 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2.	Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах (1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге (1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (дети 5-6 лет)

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Примечание
1	Перекидной прыжок	2 попытки	Зачет\Незачет
2	Прыжок в 1 оборот	2попытки	Любой Зачет\Незачет
3	Комбинация прыжков	2 попытки	допускается вариант с подскоком Зачет\Незачет
4	Вращение на 2-х ногах	1 попытка	с любой позиции Зачет\Незачет
5	Тройки по кругу		Зачет\Незачет
6	Перебежки вперед, назад в обе		Зачет\Незачет

	стороны		
7	Спутник		в обе стороны Зачет\Незачет
8	Ласточка		Вперед Зачет\Незачет
9	Пистолетик		Зачет\Незачет
10	Дуги назад-наружу		Зачет\Незачет
Участие в соревнованиях			
Импровизированное катание		1 минута под музыку	

7.2. Методические указания по организации приема контрольных нормативов

Для оценки умений и навыков, уровня общей физической и специальной физической подготовленности, технического мастерства обучающихся проводятся контрольные нормативы.

Целью проведения приема контрольных нормативов обучающихся является определение уровня освоения обучающимися Программы, определения их физической подготовленности.

Задачами приема контрольных нормативов являются:

- достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности, технического мастерства обучающихся;
- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;
- определение этапа подготовленности обучающегося;
- получение объективной информации для подготовки решения тренерского совета о переводе обучающихся на следующий этап подготовки;
- выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов обучения, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Прием контрольных нормативов проводится в конце учебного года. Итоги отражаются в протоколах, проводится статистическая обработка данных.

Перевод обучающихся на следующий год обучения, в том числе досрочно, осуществляется на основании выполнения требований контрольных нормативов в соответствии с Программой, решения тренерского совета и приказа директора. При досрочном переводе обучающиеся должны выполнить требования к результатам программы соответствующего этапа подготовки.

Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты по Программе, периода подготовки, не переводятся на следующий год обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории обучающихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольных нормативов и заявления их родителей (законных представителей).

При проведении контрольных нормативов обучающихся особое внимание уделяется созданию единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися. Прием контрольных нормативов проводится в конце учебного года, в установленные сроки апрель - май. Результаты контрольных нормативов заносят в протокол, который хранится в учебном отделе Учреждения.

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2003г.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2004г.
3. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
4. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
5. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
6. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
7. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
8. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
9. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
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.
12. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
13. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
14. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
15. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
16. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985г.
17. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
18. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. М., 1983г.

19. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
20. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. диссерт. Минск: БГИФК, 1988.
21. Ступень М.П. «Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы респ. науч.-метод. нонф.), Минск, 1986г.
22. Тихомиров А.К. Методика оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983г.
23. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
24. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Федерация фигурного катания России http://fsrussia.ru/
2. Портал фигурного катания http://www.fskate.ru/
3. Фигурное катание http://www.tulup.ru/
4. Международная федерация фигурного катания http://www.isu.org/en/home
5. General Notes - MIF Tests./http://www.webcom.com/dnkort/
6. About Levels and Testing. /http://www/sk8tuff/com/
7. Special Regulations Figure Skating. International Skating Union, 2010.
8. Special Regulations ice dancing. International Skating Union, 2010.
9. www.anti-doping.