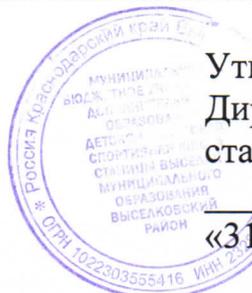


Управление образования администрации
муниципального образования Выселковский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа станицы Выселки муниципального
образования Выселковский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2020 г.
протокол № 1



Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ
станицы Выселки
_____ Дробышева Н.Н.
«31» августа 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «**фигурное катание на коньках**»

Уровень программы: базовый, базовый углубленный

Срок реализации программы: 8 лет - 3312 ч. (1 год-276 ч.; 2 год- 276ч.;3 год-
368 ч.; 4 год-414 ч.; 5 год-460 ч.; 6 год-460 ч.; 7 год-506ч.; 8 год – 552ч.)

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 5869

Составители:

Кидяева О.Н. методист

Мишина Е.С..тренер-преподаватель

Тарасенко А.Ю. хореограф

Рецензенты:

Алексеев Ю.А. заместитель директора по
УВР МБУ ДО ДЮСШ ст-цы Выселки

ст. Выселки 2020 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3 – 4 стр.
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	4 – 8 стр.
2.1 Наполняемость групп базового и базового углубленного уровня.	5 стр.
2.2 Требования к объему тренировочного процесса	6 стр.
2.3 Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на базовом и базовом углубленном уровнях спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» в (%).	6 – 7 стр.
2.4 Примерный учебный план на 46 недель тренировочных занятий.	7 – 8 стр.
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8 – 13 стр.
3.1 Этап базового уровня подготовки.	8 – 10 стр.
3.2 Этап базового углубленного уровня подготовки.	10 – 13 стр.
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	13 – 39 стр.
4.1 Программный материал для практических занятий групп базового уровня подготовки.	19 – 27 стр.
4.2 Программный материал для практических занятий групп базового углубленного уровня подготовки.	27 – 39 стр.
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	39 – 43 стр.
6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.	44 – 47 стр.
7. ЗАНЯТИЯ ПО ХОРЕОГРАФИИ	47 – 51 стр.
7.1 Пояснительная записка.	47 - 49 стр.
7.2 Примерный учебный план на 46 недель тренировочных занятий	49 стр.
7.3 Формы и методы работы.	49 - 50 стр.
7.4 Методические рекомендации.	50 - 51 стр.
7.5 Требования к музыкальному оформлению занятия.	51 стр.
8. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:	51 - 53 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу детско-юношеских спортивных школ учреждений образования, в соответствии с частью 4 статьи 84 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации». Распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 №1726-р « Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей». Приказом № 196 Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом № 939 Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г., приказом № 38 от 19.01.2018 г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках». Совместного письма Министерства спорта РФ от 10.09.2019г.№ Исх-ПВ-10/9327 и Министерством просвещения РФ от 10.09.2019 № 06-985.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности (оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности, рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого).

Современное фигурное катание на коньках развивается быстрыми темпами, постоянно повышаются требования к физической, технической, тактической и психологической подготовленности фигуристов, их моральным качествам. Все это требует постоянного поиска наиболее эффективных средств, методов тренировки и восстановления, рационального комплекса планирования, совершенствования форм и методов воспитательной работы.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, основополагающих принципов, положений теории и методики спортивной тренировки.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки юных фигуристов на разных этапах подготовки; 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. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в спорте.

Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и

психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Одной из концептуальных основ программы является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения, воспитание нравственных качеств, развитие личности юных спортсменов, утверждение здорового образа жизни.

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

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

Основные критерии выполнения программных требований:

- *на этапе базового уровня* (предварительная подготовка)
- систематические занятия спортом максимального числа детей и подростков;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- определение специализации.
- *на этапе базового углубленного уровня* (начальная специализация в группах 1-3 годов обучения, углубленная специализация в группах 3-5 годов обучения):
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов в соответствии с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

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

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

биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств (таблица 2). 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.

Объемы других разделов, таких как контрольно-переводных испытаний, контрольных соревнований, инструкторской и судейской практики, восстановительных мероприятий и медицинских обследований специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на все разделы подготовки, включая хореографию.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки.

На этапе базового углубленного уровня значительно возрастает объем технической подготовки: на льду и в зале. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности обучающихся. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки. Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить перегрузок.

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данных групп на 46 недель занятий.

2.1 Наполняемость групп базового и базового углубленного уровня.

Год обучения	Группы	Минимальный возраст обучающихся	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество обучающихся в группе	Кол-во часов в неделю
1-й	Б - 1	6	10	25	6
2-й	Б – 2	7	10	25	6
3-й	Б - 3	7	10	25	8
4-й	Б (У) - 1	7	8	15	9
5-й	Б (У) - 2	8	8	15	10
6-й	Б (У) - 3	8	8	15	10
7-й	Б (У) - 4	9	8	15	11
8-й	Б (У) - 5	9	8	15	12

2.2 Требования к объему тренировочного процесса

Уровневый норматив	Уровни и годы спортивной подготовки											
	Базовый уровень		Базовый углубленный уровень									
	Б – 1	Б - 3	Б (У)- 1		Б (У)- 2		Б (У)-3		Б (У)-4		Б (У)-5	
			т	х	т	х	т	х	т	х	т	х
Количество часов в неделю	6	8	7	2	7	3	7	3	8	3	9	3
			9		10		10		11		12	
Количество тренировочных занятий в неделю	2-3	3-4	3-4		4-5		4-5		4-5		4-6	
Общее количество часов в год	276	368	322	92	322	138	322	138	368	138	414	138
			414		460		460		506		552	
Общее количество тренировочных занятий в год	138/ 92	138/ 123	138/ 104		115/ 92		115/ 92		127/ 102		138/ 92	

- т – количество часов работы тренера-преподавателя
- х – количество часов работы хореографа

2.3 Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на базовом и базовом углубленном уровнях спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» в (%).

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап базового уровня		Этап базового углубленного уровня			
	Б – 1 Б - 2	Б - 3	Б (У)- 1	Б (У)- 2 Б (У)- 3	Б (У)- 4	Б (У)- 5

Теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	6	6	5	5	5
Общая физическая подготовка (%)	24	25	20	18	16	14
Специальная физическая подготовка (%)	10	14	27	21	27	30
Техническая и тактическая, подготовка (%)	22	18	18	18	16	16
Участие в спортивных соревнованиях(%)	1	1	4	5	6	7
Инструкторская и судейская практики (%)	-	1	1	1	1	1
Аттестация (%)	1	1	1	1	1	1
Медицинское обследование (%)	1	1	1	1	1	1
хореография(%)	33	33	22	30	27	25
Итого (%)	100	100	100	100	100	100

2.4 ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 46 недель тренировочных занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	Б-1 Б-2 (часов)	Б- 3 (часов)	Б(у)-1 (часов)	Б(у)-2 Б(у)- 3 (часов)	Б(у)-4 (часов)	Б(у)- 5 (часов)
1	Теоретическая, психологическая подготовка	21	22	24	22	25	28
2	Общая физическая подготовка	66	74	83	82	81	77
3	Специальная физическая подготовка	28	98	112	97	137	164

4	Техническая и тактическая, подготовка	61	66	75	83	81	88
5	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	17	23	30	39
6	Инструкторская и судейская практики	-	4	4	5	5	6
7	Аттестация	3	4	4	5	5	6
8	Медицинское обследование	3	4	4	5	5	6
9	хореография	91	81	91	138	137	138
	Общее количество часов.	276	368	414	460	506	552

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В данной программе излагается учебный материал в полном объеме для групп базового уровня подготовки и базового углубленного уровня.

3.1 Этап базового уровня.

Этап базового уровня подготовки проводится в группах базового уровня подготовки (Б). Зачисляются обучающиеся, желающие заниматься фигурным катанием на коньках и прошедшие подготовку в ознакомительных общеобразовательных группах не менее года, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься фигурным катанием на коньках, прошедшие предварительный отбор.

К занятиям на этом этапе допускаются дети от 6 лет.

На этапе базового уровня подготовки решаются следующие задачи:

- 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.

Задачи на этом 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.

Основными средствами общефизической подготовки являются общефизические развивающие упражнения. К ним можно отнести упражнения

для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекуты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных видов исходных и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из положения сидя, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз.

На этапе базового уровня подготовки 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). Обучение выполнению их возможно только при

вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

3.2 Этап базового углубленного уровня.

На этап базового углубленного уровня зачисляются дети прошедшие этап базового уровня. Этап базового углубленного уровня проводится в группах базового углубленного уровня (Бу). Зачисляются только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку (на этапе базового уровня подготовки), при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Задачи этапа:

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- овладение техникой фигурного катания на коньках и их совершенствование в усложненных условиях;
- освоение соревновательной деятельности.
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- разучивание сложных элементов фигурного катания на коньках и совершенствование ранее освоенных;
- освоение индивидуальных тактических действий в соревновательной практике;
- совершенствование соревновательной деятельности юных фигуристов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа;
- формирование умения готовиться к соревнованиям, управлять своим эмоциональным состоянием и восстанавливаться после соревнований;
- обучение технике соревновательных упражнений;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Основой технической подготовки фигуристов этого этапа обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворотам, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног. Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий

шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

Занимаясь на этапе базового углубленного уровня, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

В конце этого этапа создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании и спортивных танцах на льду.

Критериями успешности прохождения обучающимися этапа базового углубленного уровня являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- отбор талантливых детей для занятий фигурным катанием на коньках;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;

- подготовка к выступлениям в соревнованиях
- обучение технике соревновательных упражнений;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Порядок приема, условия зачисления в группы базового уровня подготовки и отчисления из них

На этап базового уровня подготовки зачисляются желающие заниматься фигурным катанием на коньках и имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься фигурным катанием на коньках.

Прием детей в группы базового уровня осуществляется приказом директора по заявлению родителей (законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с указанием анкетных данных о ребенке.

В группы (Б) принимаются дети прошедшие подготовку в группах (Оу) не менее года и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы.

Этап базового углубленного уровня формируется из фигуристов, прошедших необходимую подготовку на предыдущих этапах и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специально-технической подготовке.

Отчисление обучающихся производится по следующим основаниям:

- личное заявление родителя (законного представителя);
- пропуск более 50% тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин;
- медицинское заключение о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- установление применения обучающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте;
- нарушение спортивной этики и режима спортивной подготовки;
- завершение обучения;
- невыполнение обучающимся в установленные сроки без уважительных причин тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;
- по решению Администрации Учреждения за совершение противоправных действий:
 - за грубые и неоднократные нарушения обучающимися Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения образовательной деятельности;
 - вмешательство родителей (законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением тренировочного процесса (в построение и проведение тренировочного процесса, в порядок отбора из состава занимающихся лиц для участия в соревнованиях; в подбор, назначение и освобождение от занимаемой должности тренерского, медицинского и иного обслуживающего тренировочный процесс персонала).

Перевод обучающихся с одного этапа на другой производится по окончании учебного года при условии успешного выполнения контрольно-переводных нормативов.

Отказ о приеме в Учреждение обучающегося возможен только по причине отсутствия свободных мест в учебных группах.

Отчисление из учреждения оформляется приказом директора.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

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

Учебный год в Учреждении начинается с 1 сентября. Продолжительность учебного года – 46 недель.

Комплектование учебных групп происходит до 1-го сентября.

Учреждение организует работу с детьми в течение календарного года.

Основные формы тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тренировочные сборы;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Важное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как важным компонентам спортивной подготовки спортсменов.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять 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.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Аэробно - гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети переносят соревнования в беге на 3 тысячи метров гораздо легче, нежели на 200-300м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса многолетней подготовки обучающихся на этапах базовой (предварительной) подготовки (Б) сводится по мнению Великой Е.А. (1990г.) к следующему:

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

При осуществлении хореографической подготовки акцент надо сделать на развитие музыкальности, чувства ритма, артистичности, хотя попутно следует решать задачи расширения диапазона двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей.

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

При осуществлении технической подготовки наряду с ледовыми упражнениями необходимо использовать вне ледовые специально и общеподготовительные, в том числе подводящие, имитационные и упражнения из арсенала средств повышения кондиционных возможностей, если требуется предварительно освоить их технику.

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

Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

Биологический возраст. Биологический возраст характеризуется уровнем физического развития, двигательными возможностями детей, степенью их полового созревания. Для ведущих фигуристов характерна ретардация (запаздывание) полового развития на 2-3 года по сравнению с не занимающимися спортом. Ретардация является результатом сложного взаимодействия наследственных факторов, больших физических нагрузок и социальных факторов (условия режима питания, характер нагрузок и др.). Рост спортивно-технического мастерства находится в прямой зависимости от темпов полового созревания. У ретардантов результаты растут медленнее, но они более длительное время сохраняют высокий уровень работоспособности и достигают более высоких вершин спортивного мастерства.

Биологический возраст оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности, и спортивно-технических результатов. Так, у мужчин при вступлении в пубертатный период может проявляться ухудшение гибкости, что может быть связано с интенсивным развитием силовых качеств под действием гормонов. С периодом пубертатного развития связана также и эффективность занятий силовыми упражнениями у девушек. В фигурном катании на коньках основная направленность большинства элементов носит скоростно-силовой характер. В современных произвольных программах фигуристов - одиночников из 13 запланированных элементов у мужчин, 8 составляют прыжковые элементы (раздельные прыжки, комбинации и каскады прыжков), а у женщин из запланированных 12 элементов – 7 составляют прыжки. Исследованиями установлено, что на этапе совершенствования спортивного мастерства особенно информативна величина относительной статической силы мышц туловища, бедра, правого плеча, стопы. Величина относительной силы разгибателей бедра определяет способность фигуристов выполнять многооборотные прыжки. Так, прирост в 0,5 оборота прыжка требует в среднем увеличения относительной силы мышц бедра на 0,3-0,4 относительных единиц, а для стопы - 0,5 относительных единиц. Кроме того,

уровень развития взрывной силы нижних конечностей должен быть таким, чтобы позволить спортсмену находиться в воздухе в момент исполнения прыжка в 3 оборота от 0,65 до 0,72 сек., а прыжка в 3,5 или 4 оборота – 0,75-0,8 сек.

Этап базового уровня подготовки рассчитан на 3 года. Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

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). Обучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

Этап базового углубленного уровня подготовки (Бу) является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Занимаясь в группах базового углубленного уровня подготовки, обучающиеся должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации

многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др. Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Основой технической подготовки фигуристов является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног.

Обучение на этом этапе должно способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением сложных поворотов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

В группах базового углубленного уровня подготовки создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании и спортивных танцах на льду. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д.

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

С первых шагов необходимо, чтобы 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 этих группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

Различия планирования подготовки в этих группах заключается также в проведении контрольных соревнований.

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.

В группах базового уровня подготовки до одного года контрольные соревнования проводятся по ОФП в начале года, СФП и уровень технической подготовленности проверяется в конце учебного года.

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы.

Планирование работы с группами базового углубленного уровня подготовки может иметь различную периодизацию. Варианты планирования представлены в таблицах 8 и 9. В данных группах учащиеся проходят базовый углубленный уровень подготовки.

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: базовый и специализированный;
- основной (соревновательный);
- переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

Задачи подготовительного периода:

- На начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

- На предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, вкатывание под музыку произвольных программ, воспитание морально-волевых качеств.

Задачами соревновательного, основного периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).

Задачами переходного периода являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма обучающихся этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением учебной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

Важным разделом подготовки юных спортсменов в тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Рекомендуется на этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце учебного года.

4.1 Программный материал для практических занятий групп базового уровня подготовки.

Цель обучения на этапе базового уровня подготовки – содействие развитию основных физических качеств и на этой основе становление навыка скольжения.

Основные задачи по специальной технической подготовке (СТП):

1. Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания:
 - элементам скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов);
 - прыжковым элементам в 0,5; 1; 1,5; 2 оборота с различных подходов;
 - элементам простых и сложных вращений с различных подходов.
2. Обучение культуре выполнения соревновательных упражнений.
3. Выполнение соответствующих разрядных нормативов.

Основные задачи по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП, ХОРЕОГРАФИЯ):

1. Содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов.
2. Развитие скоростных, двигательных-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках.
3. Развитие творческих способностей детей, исполнительского мастерства, музыкальности.

В таблицах 11, 12, 13, 14 приведены основные параметры нагрузок на этапе базового уровня подготовки.

Основные параметры нагрузки СТП в отдельном тренировочном занятии в годичном макроцикле подготовки в группах базового уровня подготовки

Год обучения	Объем нагрузки (кол-во элементов)	Интенсивность Нагрузки (упр.\мин)	Режим обучения
До года	40-60	1,9-2,4	5-6 эл-тов по 8-10 попыток

Свыше года	64-80	1,6-2,0	8 эл-тов по 8-10 попыток
	96-120	1,7-2,2	12 эл-тов по 8-10 попыток

**Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки
в группах базового уровня подготовки до года обучения
в годичном макроцикле.**

МЦ и МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
ОП ординарный. втягивающий от 2 до 4 мкц	- доледовой адаптации	Средний ОФП – 80% СФП – 20% + ритмика
ОП ординарный. втягивающий от 2 до 4 мкц до 6-8 мкц	- ледовой адаптации	Средний СТП – 30% ОФП – 40% СФП – 30% + ритмика
ОП ординарный. базовый до 6-8 мкц	- ледовой адаптации; - двигат.-коорд.; - быстрота; - гибкость	Средний СТП – 30% ОФП – 40% СФП – 30% + ритмика
ОП ординарный. базовый до 16-20 мкц	- техника; - скорость - скор.-силов., - ловкость, - двиг.-коорд., - гибкость - общая выносливость	Средний Средне-большой Большой СТП – 30% - 40% ОФП – 40% СФП – 30% + ритмика
Восстановит. (в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)	- психоэмоц. разгрузка - гибкость, - двиг.-коорд., - общая выносливость.	Небольшой ОФП – 80% СФП- 20% игровой метод

**Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки
в группах базового уровня подготовки свыше года обучения
в годичном макроцикле.**

МЦ и МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
ОП ординарный. втягивающий от 2 мкц	- скорость - скор.-силов. - ловкость, - двиг.-коорд. - гибкость - общая выносливость	Средний ОФП – 80% СФП – 20% + хореогр. ОФП+СФП

ОП ординарный. от 2 до 4 мкц	- быстрота реакции, - ловкость, - сила, - спец. вынослив., - общая выносливость - гибкость.	Средний ОФП –70% СФП – 30% +хореогр.
ОП ординарный. базовый до 6- мкц	- техника, - двиг. коорд., - скорость, - скор.-силов., - гибкость, - общая выносливость.	Средний СТП – 50% ОФП –25% СФП – 25% + хореогр.
СП ординарный. базовый до 16 мкц	- техника; - скорость - скор.-силов., - ловкость, - двиг.-коорд., - гибкость - спец. выносл. - общая выносливость	Средне-большой Большой СТП – 70% ОФП –20% СФП – 10% + хореогр.
Восстановит. (в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)	- психоэмоц. разгрузка - гибкость, - двиг.-коорд., - общая выносливость.	Небольшой ОФП – 80% СФП- 20% игровой метод
СП Базовый ударный (целесообразно включение через два мкц на третий)	- техника, - двиг. коорд., - скор. выносл. - скор.-силов., - сила - силовая выносливость, - общая выносливость, - гибкость.	Большой СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
СП Базовый ординарный (3-4 мкц - для постановки соревноват. Программ)	- техника, - двиг. коорд., - скорость, - скор.-силов., - сила - гибкость. - постановка программ	Средне-большой СТП - 65% ОФП – 5% СФП – 30%
Подводящ.. орд. (перед соревновательными мкц)	- техника+надежность, - скор.-силов., - спец. вынослив, - гибкость	Средний СТП - 80% СФП – 20%
МЦ - контр. подгот. (соревноват.) ударный	- техника+надежность, - спец. вынослив, - гибкость	Большой СТП - 85% СФП – 15%
Восстановит., СП (после каждого соревновательного)	- техника, - гибкость. - психо-эмоциональная разгрузка.	Средний – малый СТП – 70% СФП – 20% ОФП – 10%

**Виды подготовки, средства и их направленность
в группах базового уровня подготовки (Б)**

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
--	--

СТП –

СПЕЦИАЛЬНАЯ

ТЕХНИЧЕСКАЯ

ПОДГОТОВКА

Содержание

Падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда;

Падать, садиться и подниматься на льду;

ходьба на месте;

ходьба с продвижением 8-10

шагов;

чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;

глубокий присед на месте.

.....

чередование ходьбы с длительным скольжением;

передвижение с приседами;

фонарики 1 вперед - 1 назад;

фонарики вперед: 2-3 подряд;

подскок на двух ногах с места;

змейка вперед и назад : 4 6 8

поряд.

.....

скольжение вперед 8-10 шагов;

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

фонарики вперед 4-6-8 подряд;

фонарики назад 4-6-8 подряд;

остановка "плугом" вперед;

повороты на двух ногах вперед-

назад на месте;

остановка "плугом" с

продвижением.

"слалом" вперед.

.....

основной шаг вперед (отталкивание ребром);

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

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

повороты вперед-назад на двух

Занятия как правило проводятся в форме урока.

Основной метод – повторный и игровой.

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

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

Правильное падение.

В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз.

Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.

Правильный подъем.

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

Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.

Ходьба в позиции стоя. Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза.

Ходьба со скольжением.

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

Прыжок на двух ногах на месте.

Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение.

Повторить это упражнение 3 раза. **Фонарики с продвижением вперед.** Пятки вместе ступни формируют широкую V – образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп движется по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев.

Основной шаг (отталкивание и скольжение).

- Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения;

ногах с продвижением (в обе стороны);

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

вращение на двух ногах: 2 оборота.

.....

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

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

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

троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;

.....

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

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

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

вращение на одной ноге: 3 оборота;

Т-остановка наружу ребром с обеих ног;

подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.

.....

троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;

повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки;

хоккейный тормоз правой или левой ногой;

подскок "козлик";

спираль вперед на правой и левой ноге;

выпад вперед на правой и левой ноге.

.....

открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги;

передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги;

балетный (ballet)* прыжок с правой или левой ноги;

* Это прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и

- Руки не должны быть закреплены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела;

- голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания.

Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки);

- Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед;

- При стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги и свободная нога в этот момент пронесется рядом с опорной;

- Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.

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

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

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

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

На втором и третьем году обучения к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледовых условиях, урокам по обучению технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями, добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ. Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы.

Для ледовой разминки подбираются

вращение "винт" - модификация для начинающих.

.....

передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;

передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;

перекидной прыжок с места;

прыжок "мазурка"* с правой или левой ноги*

*Прыжок "мазурка" - выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.

Пример: исходное положение - правая нога назад наружу; отталкивание - зубцом левой ноги; приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.

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

.....

основной шаг (попеременное многократное отталкивание);

дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;

- вращение "винт" с захода беговыми назад (минимум 3 оборота);

перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов;

полу-флип;

многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.

.....

дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз;

прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной;

спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге;

тулуп 1 оборот;

вальсовые тройки с левой и правой ноги;

вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота);

шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.

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

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

Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов.

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

На 2 –м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с неизменным условием работы над осанкой.

Третий (3) год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода.

Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 2 и 3 –году обучения.

Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные – с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся.

Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений.

При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса.

Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги – до 6; интервал отдыха – зависит от направленности и задач; число повторений серий – 2-3).

В соревновательном периоде на 2 году обучения сохраняется непрерывность процесса обучения технике основных групп элементов, но снижается их объем. Тренировки развивающего характера предусматриваются в каждом микроцикле.

На третьем году обучения в соревновательной периоде возрастает интенсивность практически без изменения времени тренировочных занятий, что позволяет специфика физиологических особенностей детей данного возраста.

Моделирование соревновательных

<p>лутц 0.5 оборота; комбинация прыжков: перекидной</p> <ul style="list-style-type: none"> - тулуп или сальхов - тулуп; тройки назад внутрь в обе стороны; вращение винт назад (минимум 3 оборота); вальс по восьмерке. Риттбергер 1об.; <ul style="list-style-type: none"> - комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 об.; вращение в волчке (минимум 3 оборота); комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу; (по часовой и против часовой стрелки); серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки. Флип 1 об.; комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер; серия прыжков: 1- перекидной - прыжок в 0.5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении "полу-шпагат" с приземлением через зубец на ход вперед внутрь –тулуп 1 об. вращение " либела " (минимум 3 оборота); комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге); тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны) прыжок "шпагат"; лутц 1 об.; комбинация прыжков: перекидной - ойлер - сальхов; аксель; комбинация вращений: либела - волчок (общее минимальное число оборотов - 6 шаг "джаксон" (по часовой и против часовой стрелки). 	<p>ситуации на 2 и 3 – году обучения</p> <p>Проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - моделирование соревновательной разминки; - прокат соревновательных программ на разные трибуны; - прокат в соревновательных костюмах; - прокат после жеребьевки; - моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др.). <p>Методические рекомендации к развитию творческих способностей детей.</p> <p>Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации.</p> <p>По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий. На третьем году обучения из них составляются танцевальные этюды.</p> <p>Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы.</p> <p>Возможна следующая последовательность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение; - предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм; - предлагается свободный выбор элементов и музыки; - предлагается образ и музыкальное сопровождение; - предлагается создать образ. <p>Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном периоде и переходном.</p>
---	---

<p>ОФП - СФП –</p> <p>ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ</p> <p>ФИЗИЧЕСКАЯ</p> <p>ПОДГОТОВКА</p> <p>Средства ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; - элементы различных видов спорта: <ul style="list-style-type: none"> - легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции); прыжки в длину и высоту, метания); - гимнастики (спортивной и художественной); - подвижные игры; - плавание; - элементы спортивных игр. <p>СФП</p> <ul style="list-style-type: none"> Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; Комплексы упражнений для развития взрывной силы; Комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей; Комплексы упражнений для развития гибкости; Ритмика; Хореография. 	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом (1) году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ, точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже на первом году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.</p> <p>На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка.</p> <p>На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера.</p> <p>При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.</p> <p>Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий. Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать.</p> <p>При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев. Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.</p>
--	--

4.2 Программный материал для практических занятий групп базового уровня подготовки.

При построении годового макроцикла подготовки для групп базового углубленного уровня подготовки (этапе спортивной специализации) структура микроциклов предусматривает волнообразную динамику нагрузок. Возможно построение одно- и двухволнового вариантов с ударными днями. Показатели объема, координационной сложности и интенсивности занятий варьируются в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и специфики их

возраста. Наиболее эффективным будет варьирование различных типов микроциклов.

В начале первого этапа подготовительного периода для первого мезоцикла (базового, общеподготовительного) за основу может быть принят 5- дневный микроцикл избирательной направленности для (Бу) до 2-х лет обучения и комплексного развития качеств для (Бу) свыше двух лет обучения.

С подключением занятий по ледовой подготовке (СТП), как правило, целесообразно осуществлять переход на 6- дневный микроцикл. При этом объем занятий по ОФП-СФП сокращается до 2-3- 4 раз в неделю, но увеличивается их интенсивность и они носят комплексный характер.

На 1 этапе подготовительного периода для (Бу) до двух лет обучения используют микроцикл по СТП избирательной направленности с постепенным переходом на комплексный ко 2 этапу подготовительного. На середине 2 этапа и в соревновательном занятии по ОФП-СФП могут быть избирательного характера, то есть осуществляется корректировка уровня развития отдельных физических качеств с учетом сенситивных периодов и индивидуальных особенностей спортсменов.

Во всех случаях планирование структуры микроцикла всегда осуществляется во взаимосвязи всех видов подготовки для осуществления развивающего непрерывного процесса обучения и тренировки в группа (Бу).

На 2 этапе подготовительного периода в структуре микроциклов предусмотрено включение индивидуальной работы по постановке соревновательных программ.

Возможны варианты включения такой работы ежедневно (комплексный характер микроцикла) или в отдельные дни микроцикла (избирательный характер).

Во всех случаях тренер останавливается на оптимальных для себя вариантах, исходя из условий, опыта и квалификации.

К концу 2 этапа подготовительного периода осуществляется переход на микроциклы, моделирующие соревновательную нагрузку.

В таблицах 15-22 представлена структура и примерная направленность отдельных микроциклов по периодам подготовки.

**Направленность и уровень нагрузки в микроциклах
по периодам подготовки в годичном макроцикле
на этапе базового углубленного уровня**

Период		МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
П О Д Г О Т О	О Б Щ Е П О	ОП ординарный, втягивающий	- скорость, - скоростно-силовая, - ловкость, - двигательная координация, - гибкость, - общая выносливость.	Средний ОФП-70% СФП-30%
	Д Г О	ОП ординарный	- скорость, - скоростно-силовая, - ловкость,	Средний ОФП-60% СФП-40%

В И Т Е Л Ь Н Ы Й	Т О В И Т Е Л Ь Н Ы Й		<ul style="list-style-type: none"> - двигательная координация, - гибкость, - общая выносливость. 	
		ОП ударный	<ul style="list-style-type: none"> - быстрота реакции, - ловкость, - специальная выносливость, - общая выносливость, - гибкость. 	Большой ОФП-50% СФП-50%
	ЭТАП			
	С П Е Ц И А Л Ь Н О П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н Ы Й	СП ударный	<ul style="list-style-type: none"> - скоростная выносливость, - скоростно-силовая, - двигательная координация, - специальная выносливость, - общая выносливость, - гибкость. 	Большой ОФП-60% СФП-40%
		Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> - гибкость, - двигательная координация, - общая выносливость. 	Небольшой ОФП-60% СФП-40%
		СП базовый ординарный	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - двигательная координация, - скорость, - скоростно-силовая, - гибкость, - общая выносливость. 	Средний СТП-60% ОФП-10% СФП-30%
		СП базовый ординарный	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - двигательная координация, - скорость, - скоростно-силовая, - сила, - гибкость. 	Средне-большой СТП-60% ОФП-10% СФП-30%
		СП базовый ударный	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - двигательная координация, - скоростная выносливость, - скоростно-силовая, - сила, - силовая выносливость, - общая выносливость, - гибкость. 	Большой СТП-60% ОФП-5% СФП-35%
		Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> - гибкость, - общая выносливость. 	Небольшой ОФП-50% СФП-50%
		СП базовый ординарный	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - двигательная координация, - скорость, - скоростно-силовая, - сила, - гибкость, - постановка программ. 	Средне-большой СТП-60% ОФП-15% СФП-35%
СП базовый		<ul style="list-style-type: none"> - техника, - постановка программ, 	Большой СТП-70%	
ЭТАП				

		ударный	<ul style="list-style-type: none"> - двигательная координация, - скоростная выносливость, - скоростно-силовая, - сила, - силовая выносливость, - общая выносливость, - гибкость. 	ОФП-5% СФП-25%
		Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - постановка программ, - общая выносливость, - гибкость, - психо-эмоциональная разгрузка. 	Средний СТП-60% ОФП-10% СФП-30%
		СП базовый ординарный	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - постановка программ, - контроль, - двигательная координация, - скоростно-силовая, - сила, - гибкость, 	Средне-большой СТП-70% ОФП-5% СФП-25%
	С П Е Ц И А Л Ь Н О П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н Ы Й этап	МЦ-контрольно-Подготовительный СП ударный	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - контроль, - двигательная координация, - скоростная выносливость, - сила, - гибкость, 	Предельный СТП-80% СФП-20%
		Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> - постановка программ, - общая выносливость, - гибкость, - психо-эмоциональная разгрузка. 	Малый СТП-70% ОФП-5% СФП-25%
		СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - постановка программ, - скоростно-силовая, - прыжковая выносливость, - гибкость, - общая выносливость. 	Средний СТП-70% ОФП-5% СФП-25%
		СП Ударный моделирующий	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - скоростно-силовая, - специальная выносливость, - прыжковая выносливость, - гибкость, 	Большой СТП-80% СФП-20%
		СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - скоростно-силовая, - прыжковая выносливость, - гибкость, - общая выносливость. 	Средний СТП-70% ОФП-5% СФП-25%
		Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> - гибкость, - восстановительные мероприятия. 	Малый СТП-70% ОФП-5% СФП-25%
		Подводящий ординарный	<ul style="list-style-type: none"> - техника+надежность, - скоростно-силовая, - специальная выносливость, 	Средне-большой СТП-80% СФП-20%

			- гибкость.	
		МЦ- контрольно-подготовительный (соревновательный) ударный	- техника+надежность, - специальная выносливость, - гибкость.	Около-предельный СТП-85% СФП-15%
		Восстановительный СП	- техника - гибкость, - психо-эмоциональная разгрузка.	Средне-малый СТП-70% ОФП-20% СФП-10%
		СП ординарный	- техника, - постановка программ, - скоростно-силовая, - прыжковая выносливость, - гибкость.	Средний СТП-70% ОФП-5% СФП-25%
		СП ударный	- техника+надежность, - прыжковая выносливость, - специальная и скоростная выносливость, - сила, - гибкость,	Средний СТП-80% СФП-20%
		СП ординарный	- техника, - двигательная координация, - скоростно-силовая, - исполнит. мастерство, - гибкость.	Средний СТП-75% ОФП-5% СФП-20%
		МЦ- контрольно-подготовительный (моделирующий)	- техника+надежность, - исполнит. Мастерство, - специальная выносливость, - гибкость.	Большой СТП-75% СФП-25%
		Восстановительный	- Общая выносливость, - (кроссовый восстановительный бег, плавание), - Гибкость, - Восстановительные мероприятия	Малый СТП-50% ОФП-50%
С О Р Е В Н О В А Т Е Л Ь Н		Подводящий, ординарный	- техника+надежность, - скоростно-силовая, - двигательная координация, - специальная выносливость, - гибкость.	Средний СТП-80% СФП-20%
		Соревновательный	- техника+надежность, - специальная выносливость, - гибкость.	Предельный СТП-90% СФП-10%
		Восстановительный	- восстановительные мероприятия, - гибкость.	Небольшой
		Подводящий	- техника+надежность, - скоростно-силовая, - двигательная координация, - специальная выносливость, - гибкость.	Средний СТП-80% СФП-20%
		Соревновательный	- техника+надежность,	Предельный

Ы Й		- специальная выносливость, - гибкость.	СТП-90% СФП-10%
	Восстановительный	- восстановительные мероприятия, - гибкость.	Небольшой
	Подводящий, ординарный	- техника+надежность, - скоростно-силовая, - двигательная координация, - специальная выносливость, - гибкость.	Средний СТП-80% СФП-20%
	Соревновательный	- техника+надежность, - специальная выносливость, - гибкость.	Предельный СТП-90% СФП-10%
	Восстановительный	- восстановительные мероприятия.	Малый
	СП ординарный	- техника, - двигательная координация, - скоростно-силовая, - исполнит. мастерство, - гибкость.	Средний СТП-75% ОФП-5% СФП-20%
	Подводящий, ординарный	- техника+надежность, - скоростно-силовая, - двигательная координация, - специальная выносливость, - гибкость.	Средний СТП-80% СФП-20%
	Соревновательный	- техника+надежность, - специальная выносливость, - исполнительское мастерство, - гибкость.	Предельный СТП-90% СФП-10%
	Восстановительный	- Общая выносливость, - (кроссовый восстановительный бег, плавание), - Гибкость, - Восстановительные мероприятия	Малый СТП-50% ОФП-50%
	СП ординарный	- техника, - двигательная координация, - скоростно-силовая, - исполнит. мастерство, - гибкость.	Средний СТП-75% ОФП-5% СФП-20%
	СП ординарный	- техника, - исполнит. мастерство, - прыжковая выносливость, - гибкость.	Средне-большой СТП-75% ОФП-5% СФП-20%
	Подводящий	- надежность, - исполнительское мастерство - специальная выносливость, - гибкость, координация.	Средний СТП-80% СФП-20%
	Подводящий	- техника+надежность, - исполнительское	Средний СТП-80%

		<ul style="list-style-type: none"> мастерство - специальная выносливость, - гибкость, координация. 	СФП-20%
	Соревновательный	<ul style="list-style-type: none"> - техника+надежность, - специальная выносливость, - исполнительское мастерство, - гибкость. 	Предельный СТП-90% СФП-10%
	Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> - Общая выносливость, - (кроссовый восстановительный бег, плавание), - Гибкость, - Восстановительные мероприятия 	Малый СТП-50% ОФП-50%
	СП ординарный восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - двигательная координация, - общая выносливость, - гибкость, - медицинский контроль, - лечебно-профилактические мероприятия. 	Средний СТП-60% ОФП-10% СФП-30%
	СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - двигательная координация, - скорость, - скоростно-силовая, - общая выносливость, - гибкость. 	Средний СТП-60% ОФП-10% СФП-30%
	Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - двигательная координация, - постановочная работа, - импровизация, - общая выносливость, - гибкость. 	Средний СТП-70% ОФП-10% СФП-20%
	ОП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - двигательная координация, - скорость, - скоростно-силовая, - постановочная работа, - общая выносливость, - гибкость. 	Средне-большой СТП-70% ОФП-10% СФП-20%
	Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - двигательная координация, - общая выносливость, - гибкость, - лечебно-профилактические мероприятия. 	Средний СТП-60% ОФП-10% СФП-30%

Средства подготовки ОФП – СФП подготовительного и переходного периода для групп базового углубленного уровня обучения

Вид подготовки	Средства	Дозировка в одном	Направленность воздействия
----------------	----------	-------------------	----------------------------

		тренировочном занятии	
ОФП	<p>Элементы легкой атлетики: многоскоки, челночный бег, бег с ускорением, бег с хода, бег с изменением фронта, направления и скорости движения метания, подтягивания, отжимания, Упражнения на пресс: сгибание туловища к ногам, и со скручив.; "лодочка" удержание позы лодочки, Прыжки со скакалкой: двойные, тройные, комбинация, Прыжки в высоту и длину. Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево).</p> <p>Элементы гимнастики: колесо, кувырки, мостик; ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик, шпагаты.</p> <p>Большой теннис. Волейбол Баскетбол</p>	<p>20-30м x 2 10м x 4 30м 30м 25-30-60м</p> <p>10-15раз 2-3 подхода 2-3 подхода 2-3 подхода 2-3 подхода 20м 30сек 3-4 подхода 20-30сек 2-3подхода 2-3подхода 20 раз 1 мин 1 мин 30сек 5-7 раз</p> <p>5-10 раз</p> <p>1ч 40 мин 40 мин</p>	<p>Быстрота, скор.- сил., вынослив., спец. вынослив., сила, быстрота реакции, коорд, подвиж. в суставах</p> <p>Координация, гибкость, подвижн. в суставах, быстрота реакции, дисц. организации</p> <p>Скорость, быстрота реакции, спец. выносливость, выносливость, психозмоц. разгрузка.</p>
СФП	<p>Круговая тренировка (Программный бег) Вращения маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя. Скрестный бег в обе стороны. Туры вправо-влево с выездом. Бедуинский. Ускорение. Упр. на пресс: Упр. для мышц спины: Бег спиной, взгляд через правое плечо. Отжимания. Прыжки вверх, Бег спиной, взгляд через левое</p>	<p>10-15 сек 15м 8 раз 2 раза 15 м 15 15 10 м 15 4-5 10 15 м</p>	<p>Скор.-сил., выносливость, спец. выносливость, двигат.-координац., психозмоц. разгруз.</p>

	<p>плечо. Многоскоки. Упр. с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать, влево-вправо. Упр. с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед. Прыжки со скакалкой: двойные - тройные. туры с выездом. 2 аксель подряд. Бег с максимальной скоростью 200м. Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3-6 мин</p>	<p>5 x 5 5 раз 15-20</p> <p>20-30 раз 3 раза 3 раза 200м</p> <p>1-2 подхода</p>	
<p>СФП I. Имитационные упр.</p> <p>II. Хореография</p>	<p>Туры: двойные, два двойных подряд, 2,5 оборота, 3-ые и более. тур с выездом 2-2,5 об. 2 аксель Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед, резина в правой руке, - справа- собрать в группировку со скруч. туловищ. Бедуинский, подряд в обе стороны. Удержание позы выезда с левой и правой ноги. Комбинированное вращение: ласточка, волчок, бильман, смена ног, ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета). Классический экзерсис Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский). “Джаз-класс” (модерн).</p>	<p>5-6 раз 3-5 раз 4-5 раза 5 раз 2-3 раза 7раз</p> <p>10-15 раз</p> <p>5-7 раз</p> <p>10 раз</p> <p>3-5 раз 30 сек; 1 мин; 1 мин.30 сек</p> <p>2-3 раза 30мин</p> <p>20-30мин</p> <p>1ч</p>	<p>Коорд., равновесие, сила мышц, ориентир. в пространстве. Разв. ритма, танцевальности, соед. образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность. Характерность соед. образа, совершенствование выраз. движений.</p>

Содержание средств и их направленность для развития физических качеств.

Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
Сила	Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания. Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). Упражнение на пресс (прямых и косых м-ц). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием). Удержание позы .	15 раз 20 раз 10-15 x 3 раз 10-20-30-45 сек
Скор.-силов.	Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упр.: подтягивания, отжимания, pistolетик Упр. на пресс. Упр. для мышц спины. Многоскоки. Многоскоки на максимальную дальность. прыжковые упр. на стопу	10-15 (с) 15 (с) 5 10 раз x 3 30сек 20-30м 20-30м 20-30м
Скорость	Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2х2-ых на двух; 2х2-ых на кажд.; 1х3-ой), тройные прокруты. Бег с ускорением. Бег с хода. Челночный бег. Упр. с резиной.	До падения скорости До падения скорости До падения скорости До падения скорости 30м 30м 10м x 4 10 -15раз
Скор. вынослив.	Все упр. на скорость, на t', на кол-во повторов. Беговые упр. Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор.-сил. и силов упр. на скорость.	
Спец. вынослив.	В круговой тренировке имитационные упр. На фоне усталости упр. на ловкость и сложно-коорд. упр., скорост.-силов. упр.	комплексы длительностью от 2-3 мин. до 5-8 мин.
Ловкость	Подвижные игры. Эстафеты.	20-30 мин 20-30 мин

	Упр. с теннисным мячом. Упр. со скакалкой. Спортивные игры. Кувьрки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевороты через стойку в мостик.	20 мин 7-10 мин 20-30 мин 3 x 3 5 x 5 5-7 5 раз
Быстрота реакции	Выполнение упр. по команде. Выполнение упр. из нестандартных положений. Скакалка: 3-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием	5' 5 раз 7-10 раз
Двиг.-коорд.	Туры (влево-вправо на максимальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой – тур (8 x 8). Удержание позы выезда на t'. Имитационные упр. Хореография. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Гимнастические. упр. Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках. Комбинированное вращение.	5 x 5 5-7 раз 2 раза 30сек-1 мин-1 мин.30 сек 10-15 мин 1ч 1 мин 30 сек 25-30 сек
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.	

Ниже приводится классификация упражнений по направленности средств подготовки, а также их дозировка в одном тренировочном занятии.

Классификация упражнений по своей направленности.

Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
Сила	Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания, Работа с отягощением (внешним и собственным телом).	15 раз 20 раз 10x3 раз

	<p>Метание предметов (влево, вправо, назад).</p> <p>Упражнение на пресс (сгиб. туловища к ногам, сгибание ног за голову, "складка").</p> <p>Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием, "лодочка").</p> <p>Удержание в позы "лодки".</p>	1'(мин)
Скор.-силов.	<p>Все силовые упражнения за определенные промежутки времени:</p> <p>подтягивания,</p> <p>отжимания,</p> <p>пистолетики.</p> <p>Метание на дальность.</p> <p>Упр. на пресс.</p> <p>Упр. для мышц спины.</p> <p>Многоскоки.</p> <p>Многоскоки на максимальную дальность.</p> <p>Комплекс им. Кобелева.</p> <p>Впрыгивания в скакалку.</p> <p>"Крокодил".</p>	<p>10-15'' (с)</p> <p>15'' (с)</p> <p>5''</p> <p>5-7раз x 3</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>20-30 м</p> <p>20-30 м</p> <p>20-30 м</p> <p>10''</p> <p>20м</p>
Скорость	<p>Скакалка:</p> <p>двойные прокруты,</p> <p>комбинация (2x2-ых на двух, 2x2-ых на кажд.; 1x3-ой),</p> <p>тройные прокруты.</p> <p>Бег с ускорением.</p> <p>Бег с хода.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Упр. с резиной.</p>	<p>1'.40''-1'.50''</p> <p>1'.30''</p> <p>1'</p> <p>30м</p> <p>30м</p> <p>10м x 4</p> <p>10 раз</p>
Скор. вынослив.	<p>Все упр. на скорость, на t', на кол-во повторов. Беговые упр.</p> <p>Комбинированный бег.</p> <p>Бег с изменением направления и фронта движения.</p> <p>Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор.-сил. и силов. упр. на скорость.</p>	<p>10'</p> <p>25-30'</p> <p>7-10'</p>
Спец. вынослив.	<p>В круговой тренировке имитационные упр.</p> <p>Туры влево-вправо в 1-н оборот.</p> <p>Круговые вращения туловища со скакалкой - тур на выезд.</p> <p>Аксель (2, 3 об.) подряд.</p> <p>Упр. с резиной.</p> <p>На фоне усталости упр. на ловкость и сложно-коорд. упр.</p>	<p>5 x 5</p> <p>1раз</p> <p>3 раза</p> <p>5 раз</p>

Ловкость	Подвижные игры. Эстафеты. Упр. с теннисным мячом. Упр. со скакалкой. Спортивные игры. Кувырки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевороты через стойку в мостик.	20-30' 20-30' 20' 7-10' 20-30' 3 x 3 5 x 5 15-20' 5 раз
Быстрота реакции	Выполнение упр. по команде. Выполнение упр. из нестандартных положений. Скакалка: 4-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием с тумбочки.	5' 5 раз 7-10 раз
Двиг.-коорд.	Туры (влево-вправо на максимальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой - тур (8 x 8). Удержание позы выезда на t'. Имитационные упр. Хореография. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках. Комбинированное вращение.	5 x 5 5-7 раз 2 раза 30''-1'-1'.30'' 10-15' 1 ч. 1'30'' 25-30''
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.	

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спортивная школа организует воспитательную работу с обучающимися согласно раздела «Воспитательная работа» годового плана работы школы, утвержденного директором школы. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, соревнованиях и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость,

трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность). Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих – умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

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

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

Воспитательные средства, используемые на работе:

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

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

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение различных соревнований приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год);
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

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

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованием необходимо настраивать участников соревнования не только на достижение победы, но и проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за

особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время соревнований, тренер 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 является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с обучающимися 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 обучающиеся освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание обучающихся воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение 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 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-преподаватель. В деятельности тренера-преподавателя необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность

обучающегося. Тренер-преподаватель, используя различные по форме и содержанию требования к обучающемуся, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера обучающегося.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер-преподаватель должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и обучающиеся должны осознавать его как необходимую меру. В практике ДЮСШ могут применять такие виды наказаний как порицание со стороны тренера-преподавателя, группы, выговор, отстранение от занятия и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

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 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-преподавателя – воспитание качеств спортивного характера у обучающихся. 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 обучающегося 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 занятия и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающегося. В процессе занятия 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 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 обучающегося к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе тренировочных занятий с обучающимися 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-преподавателем по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий «на дом». Во всех этих случаях надо не только советоваться с обучающимися, 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 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, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания обучающихся помогает поднять на более высокий уровень организацию тренировочного процесса в спортивных школах.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ НА ЭТАПЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	юноши		девушки	
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,8сек)		Бег 30 м (не более 7.8 сек)	
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 сек)		Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 сек)	
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек (не менее 47 раз)		Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек (не менее 47 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек (не менее 28 раз)		Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек (не менее 28 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 97 см)		Прыжок в длину с места (не менее 98 см)	
	Прыжок вверх с места (не менее 22 см)		Прыжок вверх с места (не менее 20 см)	
	Подъем туловища из положения лежа за 60 сек (не менее 10 раз)		Подъем туловища из положения лежа за 60 сек (не менее 9 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек (не менее 9 раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек (не менее 9 раз)	
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 55 см)		Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 55 см)	
Техническое мастерство	Техническая программа по ЕВСК		Техническая программа по ЕВСК	
Спортивный разряд	—		—	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ БАЗОВОГО УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ

Развиваемое физическое качество	юноши		девушки	
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,8сек)		Бег 30 м (не более 7.8 сек)	
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 сек)		Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 сек)	

	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек (не менее 47 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек (не менее 47 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек (не менее 28 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек (не менее 28 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 97 см)	Прыжок в длину с места (не менее 98 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 22 см)	Прыжок вверх с места (не менее 20 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 сек (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 сек (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек (не менее 9 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 55 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 55 см)
Техническое мастерство	Техническая программа по ЕВСК	Техническая программа по ЕВСК
Спортивный разряд	2 юн	2 юн

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

При проведении тестирования следует уделить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований в установленные сроки, (сентябрь, май – ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки и дальнейшей спортивной подготовки.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования обучающихся по указанной программе.

1) Бег 30 м с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2) Бег на 1000 метров. Условия те же.

3) Челночный бег 3x10 м. с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в

полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

4) Бег на месте в максимальном темпе, учитывая количество беговых шагов. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 метра натягивают эластичный резиновый бинт на высоте колена спортсмена согнутого под прямым углом ноги. По команде “Марш” спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины (и умножается на 2).

5) Прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

6) Прыжок вверх, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой, по методике Абалакова.

7) Прыжки с «прибавками». Количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжки в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит производить прибавки.

На расстоянии $\frac{1}{4}$ величины максимального результата обучающегося отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $\frac{3}{4}$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, обучающийся совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

8) Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняет из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются при вспомогательном движении рук и туловища.

9) Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском обучающийся занимает место у линии старта. Положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой.

10) Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя, руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

11) Наклон вперед, см. Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком « + », если выше – со знаком « - ».

Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

7. ЗАНЯТИЯ ПО ХОРЕОГРАФИИ

7.1 Пояснительная записка.

Каждая эпоха требует активной целенаправленной работы с подрастающим поколением, требует новые формы и методы воспитания и обучения, такие которые отвечают настоящему времени.

Воспитание личности, способной действовать универсально, владеющей культурой социального самоопределения, обладающих самостоятельностью при выборе видов деятельности и умеющих выразить свой замысел в творческой деятельности.

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России и через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья детей.

Музыкально-ритмическое образование занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Танец, как и всякое искусство, способствует познанию действительности, формированию мировоззрения. Главное в танце — это воплощение идейного замысла в живых образах, которое воспроизводится специальными средствами.

Основная цель обучения хореографии — воспитание у учащихся профессиональных навыков, формирование художественного и эстетического вкуса. Ритмика — это специальный раздел музыкально-хореографического воспитания, который имеет целью активизировать восприятие детьми музыки через движение и помочь выявить их музыкальные способности.

Предмет «Ритмика и танец» является первой ступенью в хореографическом образовании. Его освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. В основе предмета лежит изучение тех элементов музыкальной выразительности, которые наиболее естественно и логично могут быть отражены в движении. Задача педагога научить детей двигаться в характере музыки, передавать ее темповые, динамические оттенки.

Предмет «Ритмика и танец» включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной

музыки, поскольку недостаточной музыкальное развитие детей обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки развивать чувство ритма. В процессе работы над движениями, связанными с музыкой, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Вместе с тем ритмические упражнения служат и задачей физического воспитания: совершенствуются двигательные навыки, вырабатывается умение владеть своим телом, укрепляются мышцы, органы дыхания и кровообращения. Таким образом, занятия ритмикой оказывают разностороннее влияние на развитие детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности.

Данная программа создана на основе примерной программы "Ритмика и танец" для детских хореографических школ и хореографических отделений ДШИ - составитель Е.А. Пинаева; Москва-2006 год.

Данная рабочая программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:

- социальная адаптация детей;
- развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- воспитание трудолюбия;
- формирование духовно-нравственных ценностей;
- сохранение и охрана здоровья детей.

Соответственно были выбраны следующие педагогические принципы:

- гуманизации образования; личностно-ориентированного подхода;
- научности;
- осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности ребёнка;
- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

Задачи программы:

- воспитание музыкальных способностей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- активизация творческих способностей;
- воспитание любви и интереса к искусству хореографии;

В программу включены методические рекомендации по организации и проведению занятий, использованию музыкального материала, формы и методы работы, а также примерное тематическое планирование.

Формы и режим занятий. Форма организации деятельности детей на занятиях - групповая. Формы проведения занятий: урок, контрольный урок, открытый урок.

Ожидаемые результаты

1 год обучения. Обучающиеся приобретают: двигательные навыки и умения, овладение большим объёмом новых движений, развивают координацию движений, пройдут первый этап формирования осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией.

2 год обучения. Обучающиеся освоят элементы «классического танца», «народно-сценического танца», которые помогут стать основой репертуара для сценической практики; ознакомится с разноплановыми танцами, которые способствуют развитию актёрского мастерства и воспитанию способностей к танцевально – музыкальной импровизации.

Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала, выбор которого направлен на раскрытие способностей обучающихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начал.

7.2 Примерный учебный план на 46 недель тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Б-1 Б-2	Б-3	Б(у) - 1	Б(у)- 2,3	Б(у) - 4	Б(у) - 5
1	Теория	11	11	11	11	11	11
2	Гимнастика	35	31	35	56	56	57
3	Классический танец	45	40	45	70	70	70
	Общее кол-во часов	91	81	91	138	137	138

7.3 Формы и методы работы.

Основной формой учебной работы является занятие. Во время проведения занятия сочетается работы групповая и индивидуальная формы преподавателя с обучающимися.

Основные методы работы:

- наглядно-практический, качественный показ;
- словесный — объяснение, желательное образное;
- игровой - учебный материал в игровой форме;
- творческий.

Виды учебной работы по ритмике включают в себя: ритмические упражнения с музыкальным заданием, музыкально — ритмические игры, гимнастические и общефизические упражнений. Качество знаний, умений и практических навыков обучающихся выявляются на контрольных занятиях в конце каждого года. Занятие делится на три части:

1) Подготовительная или вводная — включает поклон и разминку, построенные на простейших движениях, способствующих разогреву мышц, суставов и связок, желательное с элементами образности.

2) Основная — изучение элементов классического и народного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирования; работу по развитию физических данных.

3) Заключительная часть — закрепление музыкально-ритмического материала, работа над этюдами, танцевальными композициями.

При проведении занятия необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным правильным дыханием и общим самочувствием учащихся. Важно добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания урока. С первых уроков важна работа над культурой исполнения каждого движения.

Основными задачами первого года обучения являются: усвоение основ правильной постановки корпуса; общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата (особенно поясницы и брюшного пресса). Наряду с этим важно дифференцировать работу различных групп мышц. Начиная формировать движенческие навыки, необходимо научить обучающегося, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс и позу.

Большое внимание следует уделять развитию у детей прыгучести. Предметом постоянной заботы педагога должно быть развитие у детей чувства ритма, умения отражать в движении характер музыки.

Во время второго года обучения приобретенные знания систематизируются и усложняются. Более углубленно изучаются элементы классического танца, что готовит обучающихся к следующим хореографическим дисциплинам. Необходимо развивать танцевальность и пластичность, память и внимание детей, с помощью танцевальных композиций.

7.4 Методические рекомендации.

Основная задача хореографии — это эстетическое воспитание обучающихся средствами хореографического искусства. В процессе занятий у детей необходимо формировать такие качества, как внимание, собранность, целеустремленность, коллективизм; важнейшей задачей является формирование творческого отношения к труду.

Эстетическое воспитание должно осуществляться в едином комплексе со всеми другими задачами развития и обучения детей. Общее физическое развитие, развитие специальных танцевальных данных, обучение технике исполнения и танцевальным элементам, развитие музыкальности и артистизма, воспитание характера и формирование личности должно происходить параллельно. Только при этом возможно достижение главной задачи — воспитание творческой, всесторонне развитой личности.

Танец может стать действенным средством эстетического воспитания только при высоком уровне качества преподавания хореографических дисциплин и четкой организации учебного процесса, где важно последовательное осуществление дидактических принципов с учетом специфики их использования при обучении хореографии.

При любом педагогическом процессе важно учитывать возрастные особенности обучающихся. В основу обучения танцу детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии и творчества» - писал Сухомлинский. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогом цели, содержать в себе элементы волевых усилий, упорного труда.

Специфика обучения хореографии связана с систематической и большой физической нагрузкой. При этом, сам по себе физический труд, как таковой, не имеет для ребенка воспитательного значения, если не связан с творчеством. Решающим фактором, воздействующим на ум ребенка, является не только указания и разъяснения педагога, но и само занятие: содержание материала, композиция урока в целом, построение отдельных учебных заданий. Занятие для обучающегося должно быть процессом творчества. Навыки творчества, которые развиваются у детей на таких занятиях, способствуют формированию творчески активной личности.

7.5 Требования к музыкальному оформлению занятия.

Музыкальное оформление занятия является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры обучающихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы. Сопровождение подбирается к каждой части занятия, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными. В оформлении занятия можно использовать: классическую музыку русских и зарубежных композиторов; народную музыку; музыку в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия,
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку,
- быть близкой по содержанию детским интересам.

8. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всевожского 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 Всевожского р-на, 2004г.
1. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
2. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
3. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
4. 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.

5. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
6. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
7. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
8. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
9. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
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 фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
12. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФИС.
13. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985г.
14. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
15. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
16. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
17. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. Действующие с 4 марта 2019г.
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. Методическая 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.
25. About Levels and Testing. /<http://www.sk8stuff.com/>
26. An Introduction to Figure Skating. /<http://www.webcom.com/dnkort/>.
27. Basic Test Program. United States Figure Skating Association.
28. CFSA - USFSA Equivalents. DnKorte@aol.com
29. Communication (from No. 1207 –2003 - 2005. – New Judging System)
30. Competitive Figure Skating A Parent's Guide Robert S. Ogilvie 1817 Harpers row, publishers, New York Cambridge, Philadelphia, San Francisco, London, Mexico City, Sao Paulo, Singapore, Sydney 1985.
31. International Figure Skating. \\ Canada, U.S.A. vol. 7 * 2 - 2001.
32. General Notes - MIF Tests./<http://www.webcom.com/dnkort/>.
33. Skatecanada@skatecanada.ca - 2003.
34. Special Regulations Figure Skating. International Skating Union, 2004
35. Special Regulations ice dancing. International Skating Union, 2004
36. USFSA Basic Skills.