Государственное бюджетное учреждение

дополнительного образования

детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга

«Центр физической культуры, спорта и здоровья»

«ПРИНЯТО» «УТВЕРЖДАЮ»

Педагогическим советом Директор ГБУ ДЮЦ

ГБУ ДЮЦ Московского района Московского района

Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ» Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.И. Сизов

« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ»

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 8 лет

Разработчик: А.Ю. Синюгин  
Инструктор-методист

Санкт-Петербург

2022

# Оглавление

[Оглавление 2](#_Toc80967697)

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 2](#_Toc80967698)

[1.1 Направленность программы 3](#_Toc80967699)

[1.2 Актуальность общеобразовательной общеразвивающей программы 4](#_Toc80967700)

[Адресат программы 4](#_Toc80967701)

[1.4 Цели и задачи 5](#_Toc80967702)

[1.5 Условия реализации программы 6](#_Toc80967703)

[Планируемые результаты. 7](#_Toc80967704)

[2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 7](#_Toc80967705)

[2.1 Этап начальной подготовки 8](#_Toc80967706)

[2.2 Учебно-тренировочный этап 9](#_Toc80967707)

[3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 12](#_Toc80967708)

[3.1 Этап начальной подготовки. Первый год обучения 12](#_Toc80967709)

[3.2 Этап начальной подготовки. Второй год обучения 13](#_Toc80967710)

[3.3 Этап начальной подготовки. Третий год обучения 14](#_Toc80967711)

[3.4 Учебно-тренировочный этап первого года обучения 15](#_Toc80967712)

[3.5 Учебно-тренировочный этап второго года обучения 16](#_Toc80967713)

[3.6 Учебно-тренировочный этап третьего года обучения 18](#_Toc80967714)

[3.7 Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения 18](#_Toc80967715)

[3.8 Учебно-тренировочный этап пятого года обучения 19](#_Toc80967716)

[4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ 26](#_Toc80967717)

[4.1 Педагогические методики и технологии 26](#_Toc80967718)

[4.2 Восстановительные средства и мероприятия 26](#_Toc80967719)

[4.3 Система контроля результативности обучения 27](#_Toc80967720)

[4.4 Медицинское обследование (контроль) 32](#_Toc80967721)

[4.5 Участие в соревнованиях (учет спортивных результатов) 32](#_Toc80967722)

[4.6 Методические рекомендации 32](#_Toc80967723)

[5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА 36](#_Toc80967724)

[6. ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ 38](#_Toc80967725)

[6.1 Учебные планы для дистанционной формы обучения 39](#_Toc80967726)

[6.1.1 Этапы начальной подготовки 39](#_Toc80967727)

[5.1.2 Учебно-тренировочный этап 40](#_Toc80967728)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 44](#_Toc80967729)

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта фигурное катание имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана в ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ» согласно федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России № 939 от 15.11.2018 г.) Программа разработана на основании результатов обобщения многолетнего опыта тренеров-преподавателей по фигурному катанию и анализа данных научных исследований в области теории и методики фигурному катанию, а также в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и своевременными нормативными документами в сфере образования и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 года № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральный государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 07.03.2019 года № 187 “О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 731”

- Типовой программы для учреждений физкультурно-спортивной направленности «Образовательная программа по фигурному катанию».

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

# 1.1 Направленность программы

Программа реализуется в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **физкультурно-спортивной направленности** и соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание и обеспечение необходимых условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения обучающихся.

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие программы спортивной подготовки;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности обучающихся и поддержание здорового образа жизни.

В данной программе учебный материал представлен по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, теоретической подготовке. Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по фигурному катанию. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапах подготовки.

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка обучающихся в учреждениях спортивно-физкультурной направленности, профессиональное самоопределение учащихся, воспитание обучающихся высокой ква­лификации.

# 1.2 Актуальность общеобразовательной общеразвивающей программы

Фигурное катание - конькобежный [вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на [коньках](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%B8) по [льду](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B4) с переменами направления скольжения и выполнении дополнительных элементов ([вращений](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8), [прыжков](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8), [комбинаций шагов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D0%B3%D0%B8_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8), [поддержек](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%BA%D0%B8_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8) и др.) под [музыку](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0).

В [1908](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1908) и [1920 годах](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1920) соревнования по фигурному катанию прошли на [летних Олимпийских играх](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B); фигурное катание было первым из зимних видов спорта, попавших в олимпийскую программу. С 1924 года фигурное катание неизменно входит в программу [зимних Олимпийских игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B).

C 1886 года и по настоящее время официальные международные соревнования по фигурному катанию, такие как [чемпионат мира](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E), [чемпионат Европы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%8B_%D0%BF%D0%BE_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E), [чемпионат Четырёх континентов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%A7%D0%B5%D1%82%D1%8B%D1%80%D1%91%D1%85_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2_%D0%BF%D0%BE_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E) и другие проходят под эгидой [Международного союза конькобежцев](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BE%D1%8E%D0%B7_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%B6%D1%86%D0%B5%D0%B2).

Фигурное катание - комплексный вид спорта, оказывающий разностороннее воздействие на организм человека. Фигурное катание является актуальным видом спорта в современном мире как средство физического и морально-волевого развития. Занятия фигурным катанием оказывают положительное действие на приобретение навыков правильного распределения силы при выполнении различной работы, развивает координацию движения, ловкость, скорость и выносливость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах. В основе фигурного катания лежит неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки обучающихся, принимая во внимание периоды полового созревания. Данная общеобразовательная общеразвивающая программа по фигурному катанию педагогически целесообразна, так как содержит логичный и системный материал, позволяющий тренерам-преподавателям эффективней конкретизировать цели и задачи.

# Адресат программы

Данная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

# 1.4 Цели и задачи

Цель программы направленна:

- на формирование и развитие физических, творческих способностей, обучающихся;

- на удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;

- на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

- на выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- на профессиональную ориентацию обучающихся;

- на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

- на социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

- на удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Основные задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в учебно-тренировочном процессе;

- формирование общей культуры обучающихся;

- формирование начальных (базовых) знаний в области вида спорта «фигурному катанию»;

- обучение основам техники и тактики по виду спорта «фигурному катанию»;

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;

- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта «фигурному катанию»;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

Продолжительность этапов подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы подготовки в ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Возраст для зачисления в группы (лет)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 |
| Учебно-тренировочный этап | 5 | 10 |

Наполняемость групп и максимальный объём недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе учебно-тренировочного процесса в ГБУ ДЮЦ Московского района   
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Год обучения** | **Оптимальный количественный состав групп** | **Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в тренировочных часах** |
| **Этап начальной подготовки** | НП-1 | 15 | 6 |
| НП-2 | 14 | 8 |
| НП-3 | 14 | 8 |
| **Учебно-тренировочный этап** | УТ-1 | 12 | 12 |
| УТ-2 | 12 | 12 |
| УТ-3 | 10 | 18 |
| УТ-4 | 10 | 18 |
| УТ-5 | 8 | 18 |

# 1.5 Условия реализации программы

На этап начальной подготовки первого года обучения зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно минимального возраста, установленного для занятий фигурным катанием (7 лет).

На этап начальной подготовки второго года обучения зачисляются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие контрольно-переводные и приемные нормативы.

На этап начальной подготовки третьего года обучения принимаются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний, сдавшие контрольно-переводные и приемные нормативы.

На учебно-тренировочный этап первого года обучения зачисляются здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку в группе начальной подготовки, выполнившие требования программы и сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

На учебно-тренировочный этап второго года обучения зачисляются здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку в группе начальной подготовки, выполнившие требования программы, сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, выполнившие требования юношеских разрядов ЕВСК.

На учебно-тренировочный этап третьего года обучения зачисляются здоровые обучающиеся, выполнившие требования программы, сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, выполнившие требования третьего спортивного разряда ЕВСК.

На учебно-тренировочный этап четвертого года обучения зачисляются здоровые обучающиеся, выполнившие требования программы, сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, выполнившие требования второго спортивного разряда ЕВСК.

На учебно-тренировочный этап пятого года обучения зачисляются здоровые обучающиеся, выполнившие требования программы, сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, выполнившие требования второго и первого спортивных разрядов ЕВСК.

# Планируемые результаты.

- Освоение общеобразовательной предпрофессиональной программы по фигурному катанию на каждом этапе подготовки;

- Выполнение контрольных нормативов на каждом этапе подготовки;

- Выполнение разрядных норм и требований;

- Динамика спортивных показателей;

- Участие в городских и Всероссийских соревнованиях

# 2. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый сложный процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей обучающегося.

Учебно-тренировочный процесс организуется в течении 46 недель занятий в условиях учреждения и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия имеет ряд методических и организационных особенностей.

Учебно-тренировочные занятия обучающихся и не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого результата.

Учебно-тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха обучающихся при занятиях фигурным катанием является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебно-тренировочных занятий.

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

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами этапов предварительной и начальной подготовки (спортивно-оздоровительные группы и группы начальной подготовки до 1 года), а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют 80% от общего объема тренировочной работы.

На учебно-тренировочных этапах значительно возрастает объем технической подготовки: на льду и в зале. Причем на данном подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности обучающихся. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают от 40 до 55% за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки. При этом объем общей физической подготовки снижаются от 20 до 10%, а специальной – от 40 до 35%.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст обучающихся (как паспортный, так и биологический), сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объем 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 прыжковых комбинаций и каскадных прыжков.

# 2.1 Этап начальной подготовки

Учебный план групп начальной подготовки первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля для перевода** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 96 | - | 90 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Хореографическая подготовка | 84 | - | 84 |  |
| **5** | Технико-тактическая подготовка | 72 | - | 72 |  |
| **6** | Контрольные-переводные требования | 4 | - | 4 |  |
| **7** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | **312** | **12** | **300** |  |

Учебный план групп начальной подготовки второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля для перевода** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 108 | - | 108 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 84 | - | 84 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Хореографическая подготовка | 108 | - | 108 |  |
| **5** | Технико-тактическая подготовка | 84 | - | 84 |  |
| **6** | Контрольные-переводные требования | 4 | - | 4 |  |
| **7** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | **416** | **24** | **392** |  |

Учебный план групп начальной подготовки третьего года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля для перевода** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 96 | - | 96 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 96 | - | 96 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Хореографическая подготовка | 96 | - | 96 |  |
| **5** | Технико-тактическая подготовка | 96 | - | 96 |  |
| **6** | Контрольные-переводные требования | 4 | - | 4 |  |
| **7** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | **416** | **24** | **392** |  |

# 2.2 Учебно-тренировочный этап

Учебный план учебно-тренировочных групп первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 228 | - | 228 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 118 | - | 118 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Хореографическая подготовка | 120 | - | 120 |  |
| **5** | Технико-тактическая подготовка | 120 | - | 120 |  |
| **6** | Соревновательная подготовка | 6 | - | 6 |  |
| **7** | Контрольные-переводные требования | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| **8** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | **Всего часов** | **624** | **24** | **600** |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 216 | - | 216 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 130 | - | 130 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Хореографическая подготовка | 120 | - | 120 |  |
| **5** | Технико-тактическая подготовка | 120 | - | 120 |  |
| **6** | Соревновательная подготовка | 6 | - | 6 |  |
| **7** | Контрольные-переводные требования | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| **8** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | **Всего часов** | **624** | **24** | **600** |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп третьего года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 348 | - | 348 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 180 | - | 180 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Хореографическая подготовка | 172 |  | 172 |  |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 180 | - | 180 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 8 | - | 8 |  |
| **6** | Контрольные-переводные требования | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | 6 | - | 6 |  |
| **8** | Восстановительные мероприятия | 10 | - | 10 |  |
| **9** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | **936** | **24** | **924** |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп четвертого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 324 | - | 324 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 192 | - | 192 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Хореографическая подготовка | 184 |  | 184 |  |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 180 | - | 180 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 8 | - | 8 |  |
| **6** | Контрольные-переводные требования | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | 6 | - | 6 |  |
| **8** | Восстановительные мероприятия | 10 | - | 10 |  |
| **9** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | **936** | **24** | **924** |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп пятого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 312 | - | 312 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 190 | - | 190 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Хореографическая подготовка | 184 |  | 184 |  |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 192 | - | 192 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 10 | - | 10 |  |
| **6** | Контрольные-переводные требования | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | 6 | - | 6 |  |
| **8** | Восстановительные мероприятия | 10 | - | 10 |  |
| **9** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | **936** | **24** | **924** |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения  (этап подготовки) | Дата начала обучения по программе | Дата  окончания обучения по программе | Всего  учебных недель | Количество учебных  часов | Режим занятий |
| НП-1 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 312 | По расписанию |
| НП-2 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 416 | По расписанию |
| НП-3 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 416 | По расписанию |
| УТ-1 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 624 | По расписанию |
| УТ-2 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 624 | По расписанию |
| УТ-3 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 936 | По расписанию |
| УТ-4 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 936 | По расписанию |
| УТ-5 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 936 | По расписанию |

# 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# 3.1 Этап начальной подготовки. Первый год обучения

Задачи на этом этапе сводятся к: вовлечению максимального числа детей в систему 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 общеразвивающие 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, перекаты, 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 и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

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

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

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

# 3.2 Этап начальной подготовки. Второй год обучения

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

На втором году занятий объем часов значительно увеличивается. 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.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

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

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты; - для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

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

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

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

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

На этапе начальной 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).

# 3.3 Этап начальной подготовки. Третий год обучения

Задачи на этом этапе сводятся к вовлечению максимального числа детей в систему 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 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.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

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

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты; - для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

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

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

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

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

На этапе начальной 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.

# 3.4 Учебно-тренировочный этап первого года обучения

Учебно-тренировочный этап первого года обучения является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких 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.

Основными задачами этого этапа являются:

- обучение технике соревновательных упражнений;

- 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.

Занимаясь в учебно-тренировочных группах первого года обучения, 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 учебно-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 1-го года обучения 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. 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.

Средствами ОФП и СФП для фигуристов, которые начали заниматься спортивными танцами на льду, будут упражнения, рекомендованные для фигуристов – парников, за исключением тех, которые используются для обучения поддержкам на вытянутых руках над головой, подкруток. Особое внимание надо уделить упражнениям на развитие гибкости и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Этому способствуют занятия хореографией и специальные имитационные упражнения: выполнение партнерами раздельно и совместно поворотных элементов: моухоков и чоктау, обращая внимание на наклон тела перед поворотом, перенос ОЦТ с одной ноги на другую, удерживание равновесия после поворота; выполнение других поворотов: троечных, скобочных, крюков, выкрюков, твизлов перед зеркалом, обращая внимание на положение тела, опорной и свободной ноги, головы, рук; имитационные упражнения, направленные на создание правильной ритмической структуры движения, при которой колено опорной ноги работает очень мягко; выполнение упражнений на растяжение.

# 3.5 Учебно-тренировочный этап второго года обучения

Учебно-тренировочный этап первого является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких результатов в будущем.

Основными задачами этого этапа подготовки являются:

* обучение технике соревновательных упражнений;
* 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.

Занимаясь в учебно-тренировочных группах, 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 учебно-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.

Средствами СТП для фигуристов-парников на этапе начальной специализации (2-й год обучения в УТГ) являются: скольжение раздельно и в паре, вперед, назад в позициях: рука в руке, бок о бок; выполнение поворотов (микроэлементов) синхронно; выполнение шагов раздельно и в паре (параллельно, последовательно) по прямой, кругу, серпантину; выполнение вращений раздельно и в паре (волчок, либела); прыжков во вращение (раздельно) в волчок, в ласточке; совместное вращение со сменой позиций; выполнение прыжков: аксель, всех двойных прыжков, каскадов прыжков (каждый прыжок не менее 2-х оборотов); выполнение простейших поддержек (группы: 1, 2, 3) с различного подхода, в различных хватах; выполнение подкруток в 1 и 2 оборота; выполнение выбросов в 1 и 2 оборота; выполнение тодесов: назад наружу, назад внутрь.

Средствами ОФП и СФП для фигуристов, которые начали заниматься спортивными танцами на льду, будут упражнения, рекомендованные для фигуристов – парников, за исключением тех, которые используются для обучения поддержкам на вытянутых руках над головой, подкруток. Особое внимание надо уделить упражнениям на развитие гибкости и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Этому способствуют занятия хореографией и специальные имитационные упражнения: выполнение партнерами раздельно и совместно поворотных элементов: моухоков и чоктау, обращая внимание на наклон тела перед поворотом, перенос ОЦТ с одной ноги на другую, удерживание равновесия после поворота; выполнение других поворотов: троечных, скобочных, крюков, выкрюков, твизлов перед зеркалом, обращая внимание на положение тела, опорной и свободной ноги, головы, рук; имитационные упражнения, направленные на создание правильной ритмической структуры движения, при которой колено опорной ноги работает очень мягко; выполнение упражнений на растяжение.

# 3.6 Учебно-тренировочный этап третьего года обучения

Основными задачами учебно-тренировочного этапа третьего года обучения являются:

* обучение технике соревновательных упражнений;
* 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.

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.

# 3.7 Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения

Основными задачами учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения являются:

* обучение технике соревновательных упражнений;
* 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.

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.

Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной Аксель, один тройной прыжок, 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.

Основными средствами подготовки фигуристов-парников являются так же, как и в одиночном катании, ОФП, СФП, СТП. Однако содержание их отличается от одиночного катания в силу специфики этого вида. В парном катании обучающиеся выполняют соревновательные элементы как раздельно (прыжки, вращения, шаги), так и совместно (поддержки, подкрутки, выбросы, совместные вращения, тодесы, шаги, спирали).

# 3.8 Учебно-тренировочный этап пятого года обучения

Основными задачами учебно-тренировочного этапа пятого года обучения являются:

* обучение технике соревновательных упражнений;
* 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.

Увеличивается число и продолжительность учебно-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.

Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной Аксель, один тройной прыжок, 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.

Основными средствами подготовки фигуристов-парников являются так же, как и в одиночном катании, ОФП, СФП, СТП. Однако содержание их отличается от одиночного катания в силу специфики этого вида. В парном катании обучающиеся выполняют соревновательные элементы как раздельно (прыжки, вращения, шаги), так и совместно (поддержки, подкрутки, выбросы, совместные вращения, тодесы, шаги, спирали).

Средствами СФП при обучении тодэсу являются статические и динамические упражнения, направленные на принятие и удержание позы «тодэса» партнершей. Статические упражнения выполняются у шведской стойки, сидя к ней спиной, опорная рука держится за вторую – третью ступеньку стенки, а опорная нога развернута пяткой вперед или назад (в зависимости от вида тодэса). Партнерша принимает позицию тодэса и кратковременно ее удерживает. К динамическим упражнениям, направленным на удержание позы, является использование роликовых коньков и помощь партнера. В задачи партнера на стадии начального обучения входит приобретение умения удерживать партнершу в положении «тодэса», правильно выбирать дугу скольжения с последующим переходом в позицию «циркуль».

Средствами ОФП и СФП для фигуристов, которые начали заниматься спортивными танцами на льду, будут упражнения, рекомендованные для фигуристов – парников, за исключением тех, которые используются для обучения поддержкам на вытянутых руках над головой, подкруток. Особое внимание надо уделить упражнениям на развитие гибкости и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Этому способствуют занятия хореографией и специальные имитационные упражнения: выполнение партнерами раздельно и совместно поворотных элементов: моухоков и чоктау, обращая внимание на наклон тела перед поворотом, перенос ОЦТ с одной ноги на другую, удерживание равновесия после поворота; выполнение других поворотов: троечных, скобочных, крюков, выкрюков, твизлов перед зеркалом, обращая внимание на положение тела, опорной и свободной ноги, головы, рук; имитационные упражнения, направленные на создание правильной ритмической структуры движения, при которой колено опорной ноги работает очень мягко; выполнение упражнений на растяжение.

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 40 |
| 4 | Хореографическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 84 |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 72 |
| 6 | Контрольно- переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 27 | 29 | 25 | 25 | 25 | 26 | 26 | 26 | 30 | 25 | 25 | 25 | 312 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 108 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 84 |
| 4 | Хореографическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 108 |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 84 |
| 6 | Контрольно- переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 36 | 36 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 38 | 34 | 34 | 34 | 416 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| 4 | Хореографическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| 6 | Контрольно- переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 36 | 36 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 38 | 34 | 34 | 34 | 416 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп   
учебно-тренировочного этапа первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 228 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 118 |
| 4 | Хореографическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| 6 | Соревновательная подготовка |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 6 |
| 7 | Контрольно- переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 8 | Врачебный контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 54 | 51 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 54 | 51 | 51 | 51 | 624 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп учебно-тренировочного этапа второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 216 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 130 |
| 4 | Хореографическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| 6 | Соревновательная подготовка |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 6 |
| 7 | Контрольно- переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 8 | Врачебный контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 54 | 51 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 54 | 51 | 51 | 51 | 624 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп учебно-тренировочного этапа третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 348 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 180 |
| 4 | Хореографическая подготовка | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 172 |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 180 |
| 6 | Соревновательная подготовка |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 8 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 6 |
| 8 | Контрольно- переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 9 | Восстановительные мероприятия |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 10 | Врачебный контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 79 | 77 | 78 | 77 | 78 | 78 | 78 | 78 | 82 | 77 | 77 | 77 | 936 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 324 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 192 |
| 4 | Хореографическая подготовка | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 184 |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 180 |
| 6 | Соревновательная подготовка |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 8 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 6 |
| 8 | Контрольно- переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 9 | Восстановительные мероприятия |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 10 | Врачебный контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 79 | 77 | 77 | 77 | 78 | 78 | 78 | 78 | 82 | 78 | 77 | 77 | 936 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа пятого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 15 | 16 | 16 | 190 |
| 4 | Хореографическая подготовка | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 184 |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 192 |
| 6 | Соревновательная подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 10 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 6 |
| 8 | Контрольно- переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 9 | Восстановительные мероприятия |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 10 | Врачебный контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 79 | 77 | 77 | 77 | 78 | 78 | 78 | 78 | 82 | 78 | 77 | 77 | 936 |

# 4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

# 4.1 Педагогические методики и технологии

Фигурное катание на коньках – один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают обучающиеся в юношеском возрасте. Титул чемпионки мира норвежская фигуристка Соня Хени завоевала в 1927 году в возрасте 14 лет, а первую золотую олимпийскую медаль она получила в 15-и летнем возрасте. Гришина М.В. определила возрастные границы уровней достижений фигуристов-одиночников. Так, для женщин зона первых выступлений на чемпионатах мира приходится на возраст 15±2,1, у мужчин - 16±1,9 лет. Возрастная зона возможного снижения спортивных результатов находится примерно в одном диапазоне (у женщин этот возраст равен 17,6±1,8, а у мужчин – 17,7±1). Максимально возможные результаты сильнейшие фигуристы мира демонстрировали в возрасте 19±1,7 у женщин и 20,4±2,8 у мужчин. Была обнаружена слабая связь между спортивным результатом, показанным при первом выступлении на чемпионате мира и соответствующим этому результату возрастом, т.е. место, занятое при дебюте на чемпионате мира, не зависит от возраста фигуриста. Также не обнаружено связи между максимальным результатом, показанным обучающимся и соответствующим этому результату возрастом. Однако между возрастом начала выступлений на чемпионатах мира и возрастом, в котором был показан максимальный результат, обнаружена высокой силы связь. Следовательно, чем меньше был возраст обучающегося при его первом выступлении, тем меньший возраст соответствовал максимальному результату.

Наибольший прирост результатов отмечался у мужчин на 3-й год после первого выступления на чемпионате мира, у женщин – на 2-й и 3-й годы. Затем прирост результатов постепенно уменьшается к последнему году выступлений, причем у женщин средняя скорость прироста результатов выше, чем у мужчин.

Таким образом, при построении многолетнего учебно-тренировочного процесса в фигурном катании на коньках необходимо учитывать возраст первого выступления на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх, возрастную зону возможного снижения результатов, возраст достижения максимального результата, среднее количество лет выступлений на крупных соревнованиях, скорость прироста спортивных результатов. Специфика фигурного катания позволяет обучающимся демонстрировать высокое мастерство в юном возрасте и одновременно дает возможность значительно увеличить возрастную зону максимальных результатов вплоть до границ наибольшего расцвета физических и психических качеств человека (для мужчин – 25-30 лет, для женщин – 22-27 лет).

# 4.2 Восстановительные средства и мероприятия

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

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

Восстановительные мероприятия - система средств, предусматривающих восстановление обучающихся после учебно- тренировочных занятий с высокими нагрузками.

Восстановительные средства делятся на три типа:

- педагогические;

- психологические;

- медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в одном учебно-тренировочном занятии, так и в целом учебно-тренировочном процессе;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (игры на свежем воздухе, прогулки, гребля, велотуризм, пеший туризм, плавание, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические методы восстановления. Основные задачи психологической подготовки: формирование интереса к виду спорта фигурное катание, использование приемов психорегулирующей тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокое и значимое для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера-преподавателя.

Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание (целесообразно включать в рацион с обучающихся зеленый чай, как прекрасное средство для выведения токсинов, образующихся в результате активной работы мышц и внутренних органов);

- различные пищевые добавки – витаминизация, физиотерапия, мази, гели, спортивные кремы и растирки;

- физические средства восстановления - все виды массажа, русская парная баня и сауна, души (подводный, вибрационный).

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики по плану. В случае резкого снижения работоспособности восстановительные мероприятия могут проводиться по необходимости под наблюдением тренера-преподавателя и врача.

# 4.3 Система контроля результативности обучения

Сдача контрольно-переводных нормативов осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года для выявления динамики развития и совершенствования физических качеств обучающегося.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления и перевода в группы этапа начальной подготовки

**Первый год обучения (НП-1)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Бег 30 метров | Секунды | Не более | | |
| 7,3 | 7,5 | |
| 2 | Челночный бег 3х10 метров | Секунды | Не более | | |
| 9,7 | | 9,9 |
| 3 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 90 | | 80 |
| 4 | Прыжок вверх с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 15 | | 10 |
| 5 | Прыжки через скакалку на двух ногах в течении 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 30 | | 30 |
| 6 | Прыжки через скакалку на одной ноге в течении 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 15 | | 15 |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 10 | | 8 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 6 | 4 | |
| 9 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | |

**Второй год обучения (НП-2)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Бег 30 метров | Секунды | Не более | | |
| 7,2 | 7,4 | |
| 2 | Челночный бег 3х10 метров | Секунды | Не более | | |
| 9,6 | | 9,8 |
| 3 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 100 | | 90 |
| 4 | Прыжок вверх с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 20 | | 15 |
| 5 | Прыжки через скакалку на двух ногах в течении 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 30 | | 30 |
| 6 | Прыжки через скакалку на одной ноге в течении 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 15 | | 15 |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 10 | | 8 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 6 | 4 | |
| 9 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | |

**Третий год обучения (НП-3)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Бег 30 метров | Секунды | Не более | | |
| 7,1 | 7,3 | |
| 2 | Челночный бег 3х10 метров | Секунды | Не более | | |
| 9,5 | | 9,7 |
| 3 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 115 | | 95 |
| 4 | Прыжок вверх с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 20 | | 15 |
| 5 | Прыжки через скакалку на двух ногах в течении 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 30 | | 30 |
| 6 | Прыжки через скакалку на одной ноге в течении 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 20 | | 20 |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 11 | | 9 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 7 | 5 | |
| 9 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе

**Первый год обучения (УТ-1)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Бег 30 метров | Секунды | Не более | | |
| 7,0 | 7,2 | |
| 2 | Челночный бег 3х10 метров | Секунды | Не более | | |
| 9,4 | | 9,6 |
| 3 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 120 | | 100 |
| 4 | Прыжок вверх с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 25 | | 20 |
| 5 | Прыжки через скакалку на двух ногах в течении 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 35 | | 35 |
| 6 | Прыжки через скакалку на одной ноге в течении 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 20 | | 20 |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 12 | | 10 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 7 | 5 | |
| 9 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | |

**Второй год обучения (УТ-2)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Бег 30 метров | Секунды | Не более | | |
| 6,9 | 7,1 | |
| 2 | Челночный бег 3х10 метров | Секунды | Не более | | |
| 9,3 | | 9,5 |
| 3 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 120 | | 110 |
| 4 | Прыжок вверх с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 30 | | 25 |
| 5 | Прыжки через скакалку на двух ногах в течении 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 40 | | 40 |
| 6 | Прыжки через скакалку на одной ноге в течении 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 25 | | 25 |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 12 | | 10 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 8 | 6 | |
| 9 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | |

**Третий год обучения (УТ-3)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Бег 30 метров | Секунды | Не более | | |
| 6,8 | 7,0 | |
| 2 | Челночный бег 3х10 метров | Секунды | Не более | | |
| 9,2 | | 9,4 |
| 3 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 125 | | 115 |
| 4 | Прыжок вверх с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 35 | | 30 |
| 5 | Прыжки через скакалку на двух ногах в течении 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 45 | | 45 |
| 6 | Прыжки через скакалку на одной ноге в течении 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 30 | | 30 |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 15 | | 12 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 9 | 7 | |
| 9 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | |

**Четвертый год обучения (УТ-4)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Бег 30 метров | Секунды | Не более | | |
| 6,7 | 6,9 | |
| 2 | Челночный бег 3х10 метров | Секунды | Не более | | |
| 9,1 | | 9,3 |
| 3 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 130 | | 120 |
| 4 | Прыжок вверх с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 40 | | 35 |
| 5 | Прыжки через скакалку на двух ногах в течении 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 50 | | 50 |
| 6 | Прыжки через скакалку на одной ноге в течении 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 35 | | 35 |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 17 | | 15 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 10 | 8 | |
| 9 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | |

**Пятый год обучения (УТ-5)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Бег 30 метров | Секунды | Не более | | |
| 6,6 | 6,8 | |
| 2 | Челночный бег 3х10 метров | Секунды | Не более | | |
| 9,0 | | 9,2 |
| 3 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 135 | | 125 |
| 4 | Прыжок вверх с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 45 | | 40 |
| 5 | Прыжки через скакалку на двух ногах в течении 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 50 | | 50 |
| 6 | Прыжки через скакалку на одной ноге в течении 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 35 | | 35 |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 17 | | 15 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 сек | Количество раз | Не менее | | |
| 10 | 8 | |
| 9 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | |

# 4.4 Медицинское обследование (контроль)

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

Для детей, занимающихся в учебно-тренировочных группах, рекомендуется проведение диспансеризации во врачебно-физкультурных диспансерах в начале и конце учебного года. Рекомендуется также проведение этапных медицинских обследований и наблюдений врача за обучающимися учебно-тренировочных групп.

Для фигуристов, входящих в состав сборных команд клуба, города, страны необходимо проведение углубленных медицинских обследований 2 раза в год.

**Программа углубленного медицинского обследования.**

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата обучающихся.

Преимущественная направленность тренировочных нагрузок оценивается по ЧСС.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности, реализующие планируемую интенсивность нагрузок.

Особенностью характера работы сердца фигуриста является способность быстро входить в работу с максимальной мощностью на короткий период времени и быстро, резко возвращаться из этой зоны работы к нормальному сердечному ритму.

Наибольшими показателями работоспособности ССС характеризуются фигуристы в парном катании и фигуристки в одиночном катании. Показатели ЖЕЛ у обучающихся всех видов, как у мужчин, так и у женщин, высокие и находятся на уровне таких циклических видов спорта, как лыжные гонки, бег на средние дистанции, плавание (спринт). Этот факт говорит о важности учета степени развития респираторной системы для успешного достижения высот мастерства.

# 4.5 Участие в соревнованиях (учет спортивных результатов)

На основании утвержденного календарного плана спортивно – массовых мероприятий обучающиеся участвуют в соревнованиях различного уровня. Показанные результаты обучающимися на соревнованиях являются материалом для анализа уровня спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (УТ), показатель уровня спортивной подготовки – это выполнение разрядных нормативов ЕВСК, а на этапе спортивного совершенствования (СС) – спортивных званий КМС и МС.

# 4.6 Методические рекомендации

Целью воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности обучающегося. 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 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-преподавателем.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ» состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание обучающихся воспитывается тренером-преподавателем с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками, но конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом воле проявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Формирование личности обучающегося происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером-преподавателем, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ» 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 требований к обучающегося, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера обучающегося.

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

Самовоспитание обучающегося формирует личность обучающегося, 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 обучающегося. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те обучающиеся, 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 обучающегося. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая учебно-тренировочные занятия и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающегося. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

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 учебно-тренировочных 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 учебно-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, годичных и других планов 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 обучающегося является эстетическое воспитание. В ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга 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;

- развитие эстетического вкуса и идеала.

При отборе фигуристов на этап начальной подготовки следует руководствоваться рекомендациями по оценке особенностей внешнего вида, подвижности в суставах, состоянию различных систем детского организма.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

* бег 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество обучающихся в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.
* Челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Обучающийся со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.
* Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.
* Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.
* Подъем туловища (кол-во раз в мин.): обучающийся, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение

# 5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Фигурное катание обладает широкими воспитательными возможностями. Однако, спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие обучающегося, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. С первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спортивного фактора на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главная задача в занятиях с обучающимися – развитие у детей и молодёжи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремлённой и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ» это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают обучающегося на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С обучающимися регулярно следует проводить беседы на патриотические темы.

Указания и требования тренера-преподавателя при работе с детьми обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жёсткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью строжайшим соблюдением морального кодекса.

При работе с группой стоит задача привить интерес к занятиям фигурным катанием сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. Этому способствует интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники и мероприятия. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика или всю группу в целом. После любого учебно-тренировочного занятия обучающийся должен почувствовать, что сделал ещё один шаг к достижению поставленной перед ним цели. В детском и подростковом возрасте волевые качества развиты слабо, тренеру-преподавателю важно стимулировать проявление воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого воспитанника. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий, самоконтроле обучающихся за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона желательно пи непосредственном участии обучающегося.

Решению воспитательных задач помогает положительный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка чётких, понятных, привлекательных и реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединённых усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных её членов должны вызывать общие положительные переживания. В ходе соревнований все участники обязаны приветствовать своих товарищей во время представления забегов, во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции.

Таким образом, добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;

- связи воспитания с жизнью;

- воспитания личности в коллективе;

- единства требований и уважение к личности;

- последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;

- индивидуального, дифференцированного подхода;

- опоры на положительные качества человека.

Воспитательная работа с детьми тесно связана и практически неотделима от общеобразовательной школы и семьи обучающихся. Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример, педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- творческая, интересная для детей организация тренировочной работы;

- формирование и укрепление коллектива;

- правильное моральное стимулирование; товарищеская взаимопомощь и взаимоподдержка.

Неразрывно с воспитательной работой связана и психологическая подготовка. На начальных этапах подготовки основной акцент делается на формирование устойчивого интереса к занятиям фигурным катанием, правильную спортивную мотивацию, уважение к своему и другим тренерам-преподавателям различных отделений ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ», внимания, навыков самоконтроля.

Важное место в воспитательной работе с обучающимися тренерско-преподавательский состав отводит проведению соревнований. Наблюдая за выступлением, поведением своих воспитанников на соревнованиях, тренер-преподаватель делает вывод о том, насколько прочно у него сформировались морально-волевые качества и этические нормы поведения.

Очень важно помнить о комплексном подходе в воспитании обучающихся, знать особенности бытового поведения ребёнка, условия его проживания, особенности семьи, учебной и общественной деятельности своего воспитанника, а также, исходя из особенностей характера ребёнка, знать факторы, которые могут повлиять на его поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

# 6. ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Дистанционная форма обучения - способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между тренером-преподавателем и учащимися.

Внедрение новых технологий дистанционной формы обучения поддерживается государством нормативными документами: федерального и регионального уровней: закон «Об образовании в Российской Федерации» статья №16, документ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» статья №10.

Для внедрения дистанционной формы обучения в образовательный процесс необходимо начать с модернизации существующих дополнительных общеобразовательных программ, поставить новые цели и задачи.

Основной целью дистанционной формы обучения является создание условий учащимся для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования с помощью дистанционного обучения для развития навыков самостоятельной работы.

Основными задачами дистанционной формы обучения в образовательном процессе можно считать:

− пополнение информационного образовательного ресурса объединения;

− создание единой образовательной информационной среды для участников учебно-тренировочного процесса;

− создание образовательного информационного Интернет-пространства объединения, где размещается информация для учащихся и их родителей;

− формирование у учащихся потребность в систематическом и системном повышении внутреннего потенциала,

− освоение способов познавательной деятельности в пространстве дистанционного образования.

Дистанционная форма обучения, осуществляемая с помощью компьютерных телекоммуникаций, имеет следующие формы занятий.

***Чат-занятия*** — учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату.

***Форум-занятия*** — дистанционные уроки, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет. Для таких занятий могут использоваться специально разработанные образовательные форумы — форма работы учащихся по определённым темам внутри одного пространства.

От чата-занятий форумы отличаются возможностью многодневной работы и несинхронным взаимодействием учащихся и тренер-преподаватель.

***Вебинар-сессия*** осуществляется на базе программно-технической среды, которая обеспечивает взаимодействие пользователей. Для проведения сессии каждая из сторон должен иметь доступ к персональному компьютеру, включенному в сеть. Для учебных вебинар-сессий характерно достижение образовательных задач.

В результате внедрения дистанционной формы обучения в образовательном процессе увеличивается информационная емкость занятий, глубина подачи материала без усиления нервно-психической нагрузки на детей за счет роста индивидуально-мотивационной деятельности; активизируется самостоятельная деятельность учащихся.

При дистанционной форме обучения возможно сокращение количество обучающихся в учебных группах.

Основными видами подготовки при дистанционной форме обучения являются: теоретическая, общефизическая и тактическая подготовки.

При использовании дистанционной формы обучения увеличивается количество учебных часов по теоретической и общефизической подготовкам за счет уменьшения часов по специальной, соревновательной и технико-тактической подготовки, врачебного контроля, инструкторско-судейской подготовки и восстановительных мероприятий.

Для успешного проведения учебно-тренировочных занятий при дистанционной форме обучения тренер-преподаватель подбирает упражнения с использованием спортивного инвентаря, доступного в домашних и иных условиях.

# 6.1 Учебные планы для дистанционной формы обучения

# 6.1.1 Этапы начальной подготовки

Учебный план групп начальной подготовки первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 48 | 48 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 212 | - | 212 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 12 | - | 12 |  |
| **5** | Контрольно-переводные требования | - | - | - |  |
| **6** | Врачебный контроль. |  | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 312 | 48 | 264 |  |

Учебный план групп начальной подготовки второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 60 | 60 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 286 | - | 286 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 30 | - | 30 |  |
| **5** | Контрольно-переводные требования | - | - | - |  |
| **6** | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 416 | 60 | 356 |  |

Учебный план групп начальной подготовки третьего года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 60 | 60 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 286 | - | 286 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 30 | - | 30 |  |
| **5** | Контрольно-переводные требования | - | - | - |  |
| **6** | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 416 | 60 | 356 |  |

# 5.1.2 Учебно-тренировочный этап

Учебный план учебно-тренировочных групп первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 120 | 120 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 406 | - | 406 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 58 | - | 58 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 36 | - | 36 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 4 | - | 4 |  |
| **6** | Контрольно-переводные требования | - | - | - |  |
| **7** | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 624 | 120 | 504 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 120 | 120 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 404 | - | 404 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 60 | - | 60 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 36 | - | 36 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 4 | - | 4 |  |
| **6** | Контрольно-переводные требования |  | - |  |  |
| **7** | Врачебный контроль. |  | - |  |  |
|  | **Всего часов** | 624 | 120 | 504 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп третьего года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 180 | 180 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 628 | - | 628 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 86 | - | 86 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 38 | - | 38 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 4 | - | 4 |  |
| **6** | Контрольно-переводные требования | - | - | - |  |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |  |
| **8** | Восстановительные мероприятия. | - | - | - |  |
| **9** | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 936 | 180 | 756 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп четвертого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1** | Теоретическая подготовка | 180 | 180 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 624 | - | 624 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 90 | - | 90 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 38 | - | 38 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 4 | - | 4 |  |
| **6** | Контрольно-переводные требования | - | - | - |  |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |  |
| **8** | Восстановительные мероприятия. | - | - | - |  |
| **9** | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 936 | 64 | 756 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп пятого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 180 | 180 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 620 | - | 620 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 92 | - | 92 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 40 | - | 40 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 4 | - | 4 |  |
| **6** | Контрольно-переводные требования | - | - | - |  |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |  |
| **8** | Восстановительные мероприятия | - | - | - |  |
| **9** | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 936 | 180 | 756 |  |

# СПИСОК 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 Всеволжского р-на, 2003г.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2004г.
3. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
4. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
5. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
6. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
7. Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
8. Коган А.И. Оценка перспектвности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
9. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
10. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
11. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
12. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
13. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
14. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
15. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигу4ристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
16. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
17. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985г.
18. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
19. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
20. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.